آشنایی با
تعاونی های آموزشگاهی



معاونت پرورشی و تربیت بدنی

اداره کل امور تربیتی

به نام خدا

آشنایی با تعاونی های آموزشگاهی

اداره کل امور تربیتی

پاییز ۱۳۸۹

سرشناسه : جهانجونیا، شاپور
عنوان و نام پدیدآور : آشنایی با تعاونی‌های آموزشگاهی / مولفان شاپور جهانجونیا، اسدالله امینی ؛ [برای] وزارت آموزش و پرورش، معاونت پرورشی و تربیت بدنی، اداره کل امور تربیتی.
مشخصات نشر : تهران: مهر برنا، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۱۲۴ ص.: جدول.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۴۷-۰۰۰-۴
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : تعاونی‌های آموزشگاهی
شناسه افزوده : امینی ، اسدالله، ۱۳۴۳ -
شناسه افزوده : ایران. وزارت آموزش و پرورش. اداره کل امور تربیتی
رده بندی کنگره : HD۳۵۳۲/۵۶ /آ۴ج۹ ۱۳۸۹
رده بندی دیویی : ۳۳۴
شماره کتابشناسی ملی : ۲۰۸۳۷۸۰

* اداره کل امور تربیتی وزارت آموزش و پرورش

عنوان کتاب : آشنایی با تعاونی های آموزشگاهی
گردآوری : شاپور جهانجونیا ، اسدالله امینی
ناشر : انتشارات مهربرنا- ۰۹۱۲۳۷۹۵۹۷۸- ۵۵۷۵۳۰۲۷- صندوق پستی : ۷۷۱۸-۱۴۱۵۵
ویراستار : سید اسماعیل هاشمی
حروفچینی ، صفحه آرایی و طرح جلد : انتشارات مهربرنا
لیتوگرافی ، چاپ و صحافی : نقش سبحان
تاریخ انتشار : ۱۳۸۹
نوبت چاپ : اول
تیراژ : ۱۵۰۰۰
تعداد صفحه : ۱۲۴

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۴۷-۰۰۰-۴ isbn: 978-600-147-000-4

*** اجرا : شرکت تعاونی دانش و فن گستر برنا**

فهرست مطالب

مقدمه

تعاون ، چشمه که نه چشمه‌هایی است که ریشه در طبیعت جان و روح آدمی دارد و حیات آن متصل به بی کرانگی دریاها و اقیانوس انسان‌هاست . بدین گونه خلوص ، پاکی و تأثیر مثبت آن بر جامعه ، همگان را مجذوب خود ساخته است . از آن‌جا که این منبع سرشار از عطر همدلی ، از پشتوانه ی عظیم معنوی که ریشه در منبع پرفیض کلام الهي دارد برخوردار است ، با گذشت زمان ، هر مانعی را یکی پس از دیگری پشت سر می‌نهد تا توانایی‌ها و استعدادهای نهفته در خود را پدیدار سازد و با گسترش چشمه‌سارهایش ، عرصه ی اقتصاد را از مشارکت و حضور مردمی سیراب نماید و مرهمی شفا دهنده و نجات‌بخش برای بیماری مزمن جوامع انسانی گردد .

به منظورترویج فرهنگ عمومي تعاون ، نیل به اهداف تربیت اقتصادی شورای عالي آموزش و پرورش ، مهارت بخشي وایجادآمادگی و علاقه جهت اشتغال ، ارتقای سطح اقتصادي خانواده ، آینده نگری ، رعایت حقوق مالکیت فردي واجتماعی ، تقویت روحیه عمل به احکام اقتصادی اسلام وشناخت ارزش و قداست کاردربین دانش آموزان ؛ باعنایت به سیاست های وزارت آموزش و پرورش و اهداف بخش تعاوني اقتصاد جمهوری اسلامی ایران ، تشکیل و ترویج تعاوني های آموزشگاهی درمدارس کشور در چارچوب پیش بینی های به عمل آمده درسندچشم اندازبیست ساله و قانون برنامه های توسعه ی اقتصادی ، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران ، موردپیگیری واقدام قرارمی گیرد .

طبق قانون ، وظیفه ی پرورش دانش آموزان و ایجاد زمینه های لازم جهت حفظ و تداوم استقلال فرهنگی ، اقتصادی ، ایجاد و تقویت روحیه ی اخوت اسلامي ، تعاون ، انفاق و ایثار در دانش آموزان و درکل توجه به علایق و

استعدادها و ایجاد زمینه های لازم برای رشد و فعالیت ایشان در زمینه های مختلف از جمله تربیت اقتصادی و اجتماعی برعهده ی وزارت آموزش و پرورش نهاده شده است که دراین زمینه شورای عالی آموزش و پرورش نیز بخشی از اهداف آموزش و پرورش در ارتباط با دانش آموزان را اهداف اقتصادی و اجتماعی تعریف نموده و این همان ساحت تربیت اقتصادی مورد اجرا درحوزه ی معاونت پرورشی و تربیت بدنی است .

و از سوی دیگر وفق قانون بخش تعاون ، توسعه و تحکیم مشارکت و تعاون بین مردم و ایجاد امکانات و تسهیلات لازم ازجمله وظایف وزارت تعاون می باشد ، بنابراین وزارت آموزش و پرورش و وزارت تعاون درراستای همکاری های مشترک گذشته و به منظور ترویج فرهنگ عمومی تعاون ، افزایش روحیه ی کارآفرینی ، مسئولیت پذیری ، مشارکت جویی و کار گروهی با تهیه و تنظیم تفاهم نامه ی همکاری مشترک ، تشکیل کارگروه های کارشناسی لازم ، تهیه و تنظیم اساسنامه ی تعاونی های آموزشگاهی و ضوابط و مقررات مورد نیاز در صدد سازمان دهی به فعالیت بوفه و تعاونی های مدارس و ارائه ی آموزش های علمی و عملی به دانش آموزان و آینده سازان نظام اسلامی درمدارس می باشندکه امیداست این اقدامات ، موجبات رشد و ارتقای سطح دانش و بینش دانش آموزان را فراهم آورند . در خاتمه از همکاری صمیمانه ی جناب آقای فخریان مدیرکل محترم امور تربیتی و جناب آقای قائمی تهرانی و جناب آقای علی عراقی معاون اداره کل تشکر و قدردانی می شود .

علی اصغر یزدانی

معاون پرورشی و تربیت بدنی

پاییز ۱۳۸۹

اصل و ریشه ی کلمه ی تعاون

تعاون کلمه‌ای است عربی که سایر اصطلاحات هم ردیف آن که در فارسی موارد استعمال دارد عبارت است از : عون به معنای یاری و کمک ؛ معین و معاون به معنای همکار و مددکار ؛ معاونت به معنای همکاری و همبستگی ؛ اعانه به معنای یاریگری و نیز به معنای گرد آوردن وجه نقد برای نیازمند ؛ و استعانت به معنای یاری خواستن و یاری گرفتن . بنابراین منظور از کلمه ی تعاون ، انجام یافتن کمک متقابل و یاری یکدیگر است که صورت کامل آن ، شرکت‌های تعاونی است که نزدیک به دویست سال است درجهان دیده می‌شود .

تعاون دراسلام

تعاون ازریشه عون به معنی یاری کردن و ازباب تفاعل است که مفهوم آن یاری و مساعدت کردن به همدیگر می باشد این کلمه در مقابل تعاندیعنی دشمنی کردن بایکدیگر و خصومت ورزیدن آمده است . دستورکلی قرآن دراین زمینه آیه ی شریفه ی ۲ سوره ی مبارکه مائده است : تَعاوَنوا عَلیَ البِّر وَ التَّقوی وَ لا تَعاوَنواْ عَلیَ الاِثمِ والعُدوان.

بحث اجتماع و تعاون در قرآن کریم و درسخنان پیامبراکرم(ص) و امامان معصوم (ع) به کرّات آمده است . اقتصاداسلامی ، اقتصادی است آزاد ، اما آزادی آن بیشتر درشکل تعاون بیان شده است تا رقابت ، در حقیقت تعاون یک موضوع عمومی درسازمان اجتماعی اسلام است . فردیت و آگاهی اجتماعی به طور غیرقابل تفکیکی آن چنان به هم در آمیخته است که کار برای رفاه دیگران امیدوارکننده ترین راه برای

افزایش فایده ی فردی و جلب رضایت خداوند متعال است بنابراین خداوند کریم ، پیروان خود را تعلیم می دهد که انجام کارنیک برای جامعه را چون خدمت به خدا تلقی کنند . تعاون در کارهای نیک یک فرمان الهی است که در قرآن ذکر شده است . خواندن نماز به صورت جماعت ، تاکید به برگزاری نمازجمعه و نماز عیدین (فطر و قربان) و مراسم با شکوه حج همه از تجلیات تعاون و همیاری در اسلام است و از درجه اهمیت بسیار بالایی برخوردار می باشد . تعاون به معنی همکاری و کمک به یکدیگر در جهت رفع نیازهای مشترک است .

فعالیت های تعاونی از زمان های قدیم در جوامع بشری متداول بوده است . با مشارکت در این گونه فعالیت ها روحیه ی همکاری ، حس نوع دوستی و گذشت در افراد ، عدالت اجتماعی و شکوفایی اقتصادی برجامعه حاکم و فاصله بین فقیر و غنی کم می شود .

در شرکت های تعاونی ، هرعضودارای یک رأی است و تعداد آراء به میزان سهام افراد بستگی ندارد یعنی مکتب تعاون به فردارزش می دهد نه به سرمایه .

در فعالیت های تعاونی ، خلاقیت های فردی ، حس مسئولیت پذیری و احترام به رأی و نظر دیگران رشد و تکامل می یابد . پس بیایید با ایجاد تشکل های تعاونی ، زمینه ی برقراری کامل عدل و قسط را در میهن اسلامی فراهم کنیم .

رهبر معظم انقلاب اسلامی سیاست های کلی اصل ۴۴ قانون اساسی را به سران سه قوه و رئیس مجمع تشخیص مصلحت

نظام ابلاغ کردند . ابلاغ این سیاست ها بر اساس بند ۱۱۰ قانون اساسی که تعیین سیاست های کلی نظام را پس از مشورت با مجمع تشخیص مصلحت نظام در حیطه ی اختیارات و وظایف رهبر انقلاب قرار داده است ، صورت گرفته است . اصل ۴۴قانون اساسی که سیاست های کلی آن در ابلاغیه مقام معظم رهبری مشخص شده است . نظام اقتصادی ایران را به سه بخش دولتی ، تعاونی و خصوصی متکی می سازد و حدود هر بخش را مشخص می کند.

اولین قدم برای تشکیل تعاونی ها ، وجود عده ای است که به تعاون اعتقاد داشته باشند ، قبل از ایجاد اعتقاد به تعاون در افراد ، هرگز یک تعاونی خوب تشکیل نمی شود .

قرآن و تعاون

در قرآن مجید ، آیاتی در خصوص تعاون دیده می‌شود . از آن شمار در آیه ی دوم سوره مائده می‌خوانیم : « در کارهای نیک و پرهیزکاری همکاری کنید و از کمک به گناهکاری و دشمنی بپرهیزید » . از این آیه ی شریفه این نکته به خوبی معلوم می‌شود که با وجود توصیه و تأکیدی که برای انجام امور تعاونی قید گردیده ، ولی این همکاری باید در حدود کارهای عقلایی و اخلاقی باشد و همکاری برای کارهای ناپسند و دور از اخلاق نیک و صفات پسندیده ی انسانی ، جایز شمرده نشده است .

نهج‌البلاغه و تعاون

حضرت علی علیه‌السلام در نهج البلاغه با تاکید بر روح تعاون و یک دلی بین خویشاوندان ، آن‌ها را به یاری و مهربانی با یکدیگر دعوت می کند و می‌فرماید : « ای مردم ! انسان هر مقدار که ثروتمند باشد ، باز از خویشاوندان خود بی‌نیاز نیست که از او با زبان و دست دفاع کنند . خویشاوندان انسان ، بزرگ‌ترین گروهی هستند که از او حمایت می‌کنند و اضطراب و ناراحتی او را می‌زدایند و در هنگام مصیبت‌ها به او ، پر عاطفه ترین مردم می‌باشند . آن کس که دست دهنده خود را از بستگانش باز دارد ، تنها یک دست را از آن‌ها گرفته ، اما دست‌های فراوانی را از خویش دور کرده است و کسی که پر و بال محبت را بگستراند ، دوستی خویشاوندانش تداوم خواهد داشت » .

تعاون در صدر اسلام

در صدر اسلام ، تعاون و همیاری مسلمانان به طور وسیع گسترش یافت . در حقیقت این تعاون و همکاری ، سرمایه‌ای اجتماعی بود که ابتدا توسط تعلیم و تربیت به وجود آمد . این سرمایه ی اجتماعی عبارت بود از اخلاق ، مسئولیت‌پذیری ، وجدان کاری و احترام به دیگران . حضرت رسول صلی‌الله علیه و آله پس از مهاجرت از مکه به مدینه ، بین مهاجران و انصار عقد برادری بست تا مهاجران که هیچ بضاعتی نداشتند ، از امکانات اقتصادی دیگران استفاده کرده و توسط آن‌ها به کار گمارده شوند . با این کار ، بالاخره مهاجران صاحب امکانات

زندگی شدند و این تحول بزرگ ، حاصل ایجاد سرمایه ی اجتماعی بود که پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله ایجاد کرد .

روح تعاون در احادیث

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله : « مؤمنان برادرند و نیازهای یکدیگر را برآورده می‌کنند و خداوند هم نیاز آنان را برطرف می‌سازد » .

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله : « مؤمنان چون تنی واحدند ؛ روحشان یکی است و در روان متحدند ».

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله : « کسی که مؤمنی را شاد کند ، مرا شاد کرده است و کسی که مرا مسرور سازد ، خدا را مسرور کرده است » .

امام صادق علیه‌السلام : « مؤمنان در نیکی کردن و مهربانی و دلسوزی به یکدیگر ، هم‌چون یک پیکرند که اگر عضوی از آن دردمند شود ، دیگر اعضا در بیداری و تب و سوز آن همدردی می‌کنند » .

امام صادق علیه‌السلام : « مسلمان برادر مسلمان است ، به او ستم و خیانت نمی‌کند و خواری او را روا نمی‌دارد . بر مسلمانان کوشش در ایجاد پیوند و همکاری و تعاون برای جلب محبت یکدیگر لازم است ».

امام حسن مجتبی علیه‌السلام : « اگر حاجتی تو را به مصاحبت با مردان وادار سازد ، با کسی همنشینی کن که اگر او را خدمت کنی ، نگهدارت باشد و چنانچه از او کمک‌خواهی ، یاری‌ات دهد » .

امام علی علیه‌السلام : « از جمله حقوق واجبی که خدا بر بندگان خود قرار داده ، نصیحت و خیرخواهی تا حد توان و همکاری و تعاون در راه برپایی حق ، در بین خویش است » .

تعریف تعاونی

واژه ی Cooperation را اولین بار رابرت آون در مقابل واژه ی رقابت competition به کارگرفت . تاکنون تعاریف متعددی از تعاون و تعاونی ارائه شده است . « تعاون » را می توان نوعی کار و زندگی مشترک در سطوح گوناگون فعالیت های اجتماعی دانست (بوگاردوس ، ۱۳۵۲) . « تعاون » به معنی همکاری به منظور تأمین سعادت یا منافع متقابل است (ابوتز ، ۱۳۴۸) .

معنای کلمه « تعاون » به جزکارمشترک نیست و منظور از « تعاونی » عبارت از گروه متشکل از افرادی می باشدکه با مشارکت یکدیگر بتوانند اموری را که انجام آن برای یک نفر مقدور نیست از عهده اش برآیند . آخرین تعریف بین المللی تعاونی درسی و یکمین کنگره ی اتحادیه ی بین المللی تعاون که در سال ۱۹۹۵در منچستر برگزار گردید بدین صورت ارائه گردیده است : « تعاونی ، انجمنی مستقل و متشکل از افرادی است که به طور داوطلبانه برای تأمین نیازهای مشترک اقتصادی ، اجتماعی و فرهنگی اعضا تأسیس شده و فعالیت خود را با مشارکت و با مدیریتی دموکراتیک به اجرا در می آورد » .

نقش تعاونی‌ها در توسعه ی اقتصاد

در هر نظامی ، اقتصاد جایگاه خاصی دارد . با مراجعه به احادیث ائمه علیهم السلام نیز در می‌یابیم که بر تقویت بنیه ی اقتصادی تاکید فراوان شده است ، زیرا توسعه ی اقتصادی ، رشد سایر ابعاد فرهنگی ، اجتماعی و ... را به دنبال خواهد داشت . براین اساس ، با توجه به

شرایط خاص کشور ما ، تعاونی‌ها نقش مهمی در روند توسعه ی اقتصادی ایفا کرده و می‌کنند . در اصل ، تعاونی‌ها در فراهم کردن زمینه‌ها ، امکانات ، شرایط و در یک کلام تجمع سرمایه‌ها و استعدادهای متفاوت ، در راه ایجاد کار و اشتغال نقش برجسته و مهمی دارند که در نهایت ، رشد اقتصادی را به دنبال خواهند داشت .

دولت و تعاونی‌ها

در کشورهای توسعه یافته ، شرکت‌های تعاونی به صورت سازمان‌های خود یاری پا به عرصه وجود گذاشتند . در این‌گونه کشورها ، دولت در امور تعاون ، به جز ایجاد زمینه‌های قانونی دخالت نمی‌کرد ، ولی در کشورهای در حال توسعه ، ابتکار عمل دولت ، نیروی فعال جنبش تعاون به شمار می‌رود و البته برای توسعه ی تعاون ، این حمایت همواره مورد انتظار بوده و هست ، اما نباید از یاد برد که باید هدف اصلی دولت در هر گونه کمک مالی ، فنی و آموزشی ، بر عدم دخالت در اداره ی تعاونی‌ها مبتنی باشد .

تعاون و مهار تورم

بخش تعاون ، به اقشار مختلف و از جمله اقشار طبقات پایین جامعه این فرصت را می‌دهد که سرمایه‌دار و سهام‌دار باشند و با جمع‌آوری پس‌اندازهای ناچیز ، راه نوینی برای سرمایه‌گذاری و مشارکت در جامعه پیش گیرند ، به گونه‌ای که با جذب نقدینگی سرگردان جامعه ، افزون بر اشتغال‌زایی ، راه تولیدنیز هموار می‌گردد . به علاوه ، تعاونی‌های

تولیدی در بازار اقتصادی ، با ایجاد زمینه ی عرضه ی بیش‌تر و کاهش تقاضا ، باعث مهار تورم هم می‌گردند .

تعاونی در ایران

تعاون ، به معنای همکاری‌های اجتماعی و اقتصادی ، در کشور ایران نیز مانند سایر نقاط جهان ، سابقه‌ای بس طولانی دارد . در این کشور افزون بر آن که از قدیم‌ترین زمان‌ها مردم ثروتمند و نیکوکار ، برای ایجاد رفاه و آسایش افراد ناتوان و رفع بعضی نیازهای عمومی ، اقدامات بسیاری انجام می‌دادند و کاروانسرا ، مسجد ، آب انبار و برای مردم کم مسکن بضاعت می‌ساختند . مردم عادی نیز در پاره‌ای موارد ، به شکل‌های گوناگون با یکدیگر به همکاری و اشتراک مساعی پرداخته و قسمتی از مسائل زندگانی مشترک یکدیگر را حل می‌کرده‌اند .

جایگاه تعاون در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران

قانون اساسی ایران ، به بخش تعاون توجه خاصی دارد و احکام ویژه‌ای برای آن در نظر گرفته است . می‌توان این توجه به تعاون را در قانون به دو شکل مورد بررسی قرار داد :

الف) تعاون به عنوان یک اصل پایه ی و استوار اسلامی : یکی از ویژگی‌های اساسی حاکم بر جامعه ی اسلامی ، روحیه ی تعاون و همکاری برادرانه در امور و مسائل خیریه می باشد که شامل امور خیری است که و صلاح امت اسلامی در آن باشد ، نه چیز دیگر .

ب) تعاون به عنوان بخشی از بخش‌های مربوط به فعالیت های اقتصادی جامعه ی ایران . در اصل چهل و چهارم قانون اساسی

جمهوری اسلامی ایران آمده که نظام اقتصادی جمهوری اسلامی ایران ، بر پایه ی سه بخش دولتی ، تعاونی و خصوصی با برنامه‌ریزی منظم و صحیح استوار است که بخش تعاونی ، شامل شرکت‌ها و مؤسسات تعاونی تولید و توزیع است که در شهر و روستا بر اساس ضوابط اسلامی تشکیل می‌شود .

تعاون در شعر فارسی

بیا تا مونس هم یار هم غمخوار هم باشیم
انیس جان هم فرسوده و بیمار هم باشیم
شب آید شمع هم گردیم و بهر یکدیگر سوزیم
شود چون روز ، دست و پای هم ، در کار هم باشیم

فیض کاشانی

رمز اقتدار

تعاون رمز و راز اقتدار است
طبیعت بر تعاون استوار است
خدا داده است دستور تعاون
تعاون سنت پروردگار است
تعاون مظهر لطف الاهیست
تعاون چشمه سار و جویبار است
تعاون قطره را پوینده سازد
به اقیانوس و دریا رهسپار است
تعاون عامل سازندگی‌هاست
بَرِ باغ تعاون بی‌شمار است
قوام هر درخت از ریشه اوست
تعاون یک درخت ریشه‌دار است
تعاون راه و رسم زندگانی است
تعاون بستر فرهنگ کار است
اگر قومی تعاون پیشه گیرد
ز فقر و ضعف و ذلت برکنار است

فاطمه احمدی

تعریف تعاونی آموزشگاهی

« تعاونی آموزشگاهی » یا « تعاونی دانش آموزی » یک فعالیت گروهی و جمعی است که با مشارکت داوطلبانه ی دانش آموزان با حمایت ، نظارت و هدایت مدیر ومسئولین مدرسه و براساس دستورالعمل وزارتی در قالب تعاونی دانش آموزی با اهداف فرهنگی ، اجتماعی و آموزشی از جمله ارتقای روحیه مشارکت ، خودیاری و دگریاری در بین دانش آموزان در داخل مدرسه تشکیل و اداره می شود .

« تعاونی آموزشگاهی » به عنوان یکی از قالب های امور اجتماعی می تواند عرصه ی مناسبی برای تمرین مشارکت عملی دانش آموزان در مرحله پیش از ورود به جامعه باشد .

« تعاون » یک مکتب آموزش عملی است . تحقق توسعه ی اجتماعی در قالب گسترش فرهنگ والای تعاونی ، امری حتمی و پذیرفته شده است .

هدف اصلی از توسعه ی تعاونی های آموزشگاهی نیزتعلیم و تربیت نسلی تعاون گرا و مدیرانی کارآمد برای آینده ی کشور اسلامی ایران است تا از طریق مشارکت در این فعالیت ها به صورت عملی حس مسئولیت پذیری ، علاقه مندی به فعالیت های جمعی و احترام به رأی دیگران در نوجوانان برانگیخته شود .

شکی نیست که در خلال این مشارکت ها ، نوآوری و خلاقیت ها در ضمیر دانش آموزان شکل گرفته و همراه با ارتقای درک و شناخت

مسائل اجتماعی و ایجاد روحیه ی ایثار و تعاون ، زمینه ی تحول مثبت دربافت شخصیتی آنان فراهم خواهد شد .

« تعاونی هـای آموزشـگاهی » مـؤثرترین عامـل تربیـت اجتمـاعی در دانش آموزان می باشد که با مشارکت و همکاری شوراهای دانش آموزی و مدیریت مدرسه امکان پذیرخواهد شد . تأکید و تبیین سیاسـت هـای کلی اقتصادی نظام و بخش تعاون ، حاکی از اهمیت تعاون و اهـداف آن می باشد ؛ و بدیهی است یکی از عرصه ها ، جایگاه و ظرفیت های مهـم برای فرهنگ سازی تعاون و اهداف آن ، مدارس و دانش آموزان مدارس کشور است .

اهمیت تعاونی های آموزشگاهی

با تأسیس « تعاونی های آموزشگاهی » درمدارس ، شیوه ی مشارکت در فعالیت های گروهی ، عملا به دانش آمـوزان آمـوزش داده مـی شـود و حس تعاون به شکل بنیادی در ذهن نوجوانان کشور جای مـی گیـرد و در باروری ابعاد سازنده ی شخصیت آنـان تـأثیر بـسزایی دارد . در ایـن گونه شرکت ها دانش آموزان ، خود مالک و سهامدار شـرکت هـستند و در نتیجه خود نیز از مزایای همکـاری و کمـک بـه دیگـران بهـره منـد می شوند .

اهداف تعاونی های آموزشگاهی

تعاونی هـای آموزشـگاهی دارای دو هـدف اساسـی در تربیـت دانش آموزان هستند : **«تربیـت اقتـصادی و تربیـت اجتمـاعی دانش آموزان »** .

مصادیق هدف تربیت اقتصادی تعاونی های آموزشگاهی

ایجاد روحیه ی مشارکت در امور اجتماعی و اقتصادی ، آشنایی با نحوه ی خرید و فروش و ایجاد رقابت سالم اقتصادی ، خریدسهام ، کسب سود عادلانه از راه فعالیت های اقتصادی ، تهیه ملزومات مورد نیاز دانش آموزان از جمله خوراک ، پوشاک و لوازم تحریر و غیره از طریق مراکز توزیع اتحادیه های تعاونی در سطح کشور به قیمت پایین ، ارزش و قداست کار ، فرهنگ کارآفرینی و تعمیق مهارت خود اتکایی ، مدیریت مالی ، پس انداز و آینده نگری ، ایجاد مهارت آموزی و علاقه برای اشتغال مولد ، ایجادروحیه ی ساده زیستی ، قناعت و پرهیز از هرگونه اسراف ، و تجمل گرایی ، شناخت حرف و مشاغل مولد جهت افزایش درآمد ملی ، رفع بیکاری و وابستگی اقتصادی ، شناخت منابع اقتصادی کشور وشیوه های صحیح استفاده از آن ، تلاش برای ایجاد حس مشارکت در فعالیت های اقتصادی ، آشنایی با احکام اقتصادی اسلام ، زمینه سازی در راستای تقویت فرهنگ تولید ، کار و تلاش .

مصادیق هدف تربیت اجتماعی تعاونی های آموزشگاهی

ایجاد روحیه ی کمک متقابل ، همفکری و همکاری در انجام خدمات گروهی و اجتماعی آموزش چگونگی تصمیم گیری صحیح و به موقع ، آشنایی با مقررات و قوانین و لزوم پیروی از آنان ، آشنایی با اصول دموکراسی تعاونی و اساسنامه شرکت- چگونگی شرکت در انتخابات و نامزدشدن ، رأی گیری ، آشنایی باسلسله مراتب رسمی سازمانی ، آشنایی با چگونگی برنامه ریزی و تعیین خط مشی برای یک شرکت ،

ایجاد قدرت اعتماد در افراد ، فعالیت و تلاش برای رفع مشکلات فردی و اجتماعی - مالکیت و حقوق متقابل افراد از نظراسلام و نهادینه کردن آن ، تقدم مصالح اسلام و مسلمانان بر مصالح فرد به عنوان یک اصل ، پرورش روحیه ی جلوگیری از وابستگی و اتلاف منابع اقتصادی ، پرورش روحیه ی عمل به احکام اسلام- شناخت حقوق فردی و اجتماعی- زمینه سازی برای مسئولیت پذیری دانش آموزان .

تاریخچه ی تعاونی های آموزشگاهی

تعاونی های آموزشگاهی از دیرباز در سایر کشورهای جهان ازجمله انگلستان،فرانسه،آمریکا و... فعالیت می کند و در کشور ما ایران نیز از حدود سال۱۳۵۴ فعالیت خود را شروع کرده و در طول زمان از سال۱۳۵۴تا به حال براثر وجود یا فقدان مؤلفه های مختلف ، دچار تغییرات مثبت و منفی فراوان گشته است .

از آنجایی که فعالیت تعاونی آموزشگاهی همچون سایرفعالیت های پرورشی جزء برنامه های درسی و رسمی آموزش و پرورش نیست بلکه به عنوان امور فوق برنامه محسوب می شود ، بنابراین آنچنان که باید و شاید هنوز از جایگاه واقعی در سیستم آموزش و پرورش کشور ما برخوردار نیست .

در مورد « تعاونی های آموزشگاهی » نیز باید گفت که اوّلین قدم برای تشکیل این تعاونی ها ، وجود عدّه ای است که به تعاون اعتقاد داشته باشند ؛ چرا که قبل از ایجاد اعتقاد به تعاون در افراد ، هرگز یک تعاونی خوب تشکیل نمی شود .

مطالعه تاریخ زندگی انسان ها نشان می دهد که از ابتدا انسان ها با مشارکت ، تعاون و فعالیت های گروهی آشنا بوده اند ، آن ها برای رفع نیازهای خود با هم همکاری داشته اند ، یعنی تعاون و همکاری انسان ها با هم تنها راه پیروزی برخطرها و مشکلات زندگی بوده است .

اصل فعالیت « تعاونی آموزشگاهی » به عنوان یکی از فعالیت های گروهی و اجتماعی محسوب می شود که به منظور ارتقای روحیه مشارکت ، خودیاری ، دگریاری و کسب توانمندی های اجتماعی و اقتصادی بین دانش آموزان (با مشارکت داوطلبانه ی دانش آموزان) بر اساس شیوه نامه های وزارتی و با نظارت و حمایت مسئولین آموزشگاه در داخل مدرسه تشکیل و اداره می شود .

« تعاونی های آموزشگاهی » به عنوان یکی از قالب های فعالیت اجتماعی می تواند عرصه مناسبی برای تمرین مشارکت عملی دانش آموزان در مرحله پیش از ورود به جامعه باشد .

به عبارتی شرکت های « تعاونی آموزشگاهی » به شکل امروزه در ایران از سال ۱۳۵۴در برخی از مدارس کشور به منظور تأمین نیازهای اقتصادی و رفاه اجتماعی دانش آموزان شروع به فعالیت کردند .

پس از پیروزی انقلاب اسلامی ایران ، در اصل ۴۴ قانون اساسی ، بخش تعاون به عنوان یکی از سه بخش اقتصادی کشور تعیین شد و توسعه و حمایت از تعاونی ها در برنامه کار دولت قرارگرفت . در تاریخ ۱۳۷۰/۶/۱۳ قانون بخش تعاونی اقتصاد جمهوری اسلامی ایران به تصویب مجلس شورای اسلامی رسید و وزارت تعاون تأسیس شد . این

وزارتخانه وظیفه ی حمایت ، هدایت ، نظارت و پشتیبانی از تعاونی های کشور را بر عهده دارد .

یکی از برنامه های مهم وزارت تعاو ن توسعه ی « تعاونی های آموزشگاهی » در کشور با همکاری وزارت آموزش و پرورش است . در خرداد ماه ۱۳۷۳ توافقنامه ای بین دو وزارتخانه مزبور به امضا رسیده و پیش بینی تأسیس۱۰ هزار « تعاونی آموزشگاهی » تا پایان برنامه ی پنجساله ی دوم توسعه ی کشور(۷۷ - ۱۳۷۳) در برنامه ی کار قرار گرفت . اساسنامه و دستورالعمل اجرایی « تعاونی های آموزشگاهی » به کلیه ی استان ها ابلاغ شد . هدف از تشکیل این تعاونی ها ، آموزش و ترویج اصول و مفاهیم تعاون در بین دانش آموزان می باشد .

هدف اصلی از توسعه ی نهضت « تعاونی های آموزشگاهی» ، تعلیم و تربیت نسلی تعاون گرا و مدیرانی کارآمد برای آینده ی کشوراسلامی ایران است ، تا از طریق مشارکت در این گونه فعالیت ها عملاً حس مسئولیت پذیری ، تمایل به فعالیت های جمعی و احترام به رأی دیگران در نوجوانان برانگیخته شود . شکّی نیست که در خلال این مشارکت ، نوآوری ها و خلاقیت ها در ضمیر دانش آموزان شکل گرفته و همراه با ارتقای درک و شناخت مسائل اجتماعی و اقتصادی و ایجاد روحیه ی ایثار و تعاون ، زمینه تحول مثبت در بافت شخصیتی آنان فراهم خواهد شد .

« تعاونی های آموزشگاهی » یکی از عوامل مؤثّر در تربیت اجتماعی دانش آموزان می باشد و تحقّق توسعه ی اجتماعی در قالب گسترش فرهنگ والای تعاونی امری پذیرفته شده است .

سیاست های کلی بخش تعاون

۱. افزایش سهم بخش تعاونی در اقتصاد کشور به ۲۵٪ تا آخر برنامه پنج ساله پنجم
۲. اقدام مؤثر دولت در ایجاد تعاونی ها برای بیکاران در جهت اشتغال مولد
۳. حمایت دولت از تشکیل و توسعه ی تعاونی ها از طریق روش هایی از جمله تخفیف مالیاتی و پرهیز از هرگونه دریافت اضافی دولت از تعاونی ها نسبت به بخش خصوصی
۴. رفع محدودیت از حضور تعاونی ها در تمامی عرصه های اقتصادی از جمله بانکداری و بیمه
۵. تشکیل بانک توسعه ی تعاون با سرمایه ی دولت با هدف ارتقای سطح بخش تعاونی در اقتصاد کشور
۶. حمایت دولت از دستیابی تعاونی ها به بازار نهایی و اطلاع رسانی جامع و عادلانه به این بخش
۷. اعمال نقش حاکمیتی دولت در قالب امور سیاست گذاری ، نظارت بر اجرای قوانین موضوعه و پرهیز از مداخله در امور اجرایی و مدیریتی تعاونی ها

۸. توسعه ی آموزش های فنی و حرفه ای و سایر حمایت های لازم به منظور افزایش کارآمدی و توانمند سازی تعاونی ها

۹. متعارف امکان تاسیس تعاونی های جدید در قالب شرکت سهامی عام با محدودیت مالکیت هریک از سهامداران به سقف معینی که حدود آن را قانون تعیین می کند، فراهم شود .

۱۰. حمایت دولت از تعاونی ها متناسب با تعداد اعضا

۱۱. تاسیس تعاونی های فراگیر ملی برای تحت پوشش قرار دادن سه دهک اول جامعه به منظورفقرزدایی .

اصول بین المللی تعاون

۱- عضویت داوطلبانه و آزاد ۲- بابری آراءاعضا ۳- آزادی واستقلال ۴- مشارکت اعضاء درامورااقتصادی ۵ – تحصیل ، تعلیم و تبادل اطلاعات .

کدهای مراجع قانونی ومنابع استنادی فعالیت تعاونی آموزشگاهی

۱- اصل ۴۳ ، بند۷ ، اصل۴۴ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران

۲- بندهای ۶ و ۸ سند چشم انداز بلند مدت جمهوری اسلامی ایران

۳- ابلاغیه ی مقام معظم رهبری در تفصیل سیاست های کلی اصل ۴۴ قانون اساسی ، سیاست های کلی بخش تعاون بندهای ۳ ، ۸ و ۹

۴ – ماده ۱۰۰ برنامه ی چهارم توسعه ی جمهوری اسلامی ایران

۵- ماده۱۰۲بندهای الف ، ب ، ج و برنامه ی چهارم توسعه ی جمهوری اسلامی ایران

۶- ماده ۴۵ برنامه ی چهارم توسعه ی جمهوری اسلامی ایران

۷- ماده ۱۰ ، ۱۸ ، ۵۷ ، ۶۸ آیین نامه ی اجرایی مدارس مصوب شورای عالی آموزش وپرورش

۸- شرح وظایف دفتر برنامه ریزی امورفرهنگی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش

۹- پیوست ۲ ماده ۴ کلیات نظام جدید متوسطه آموزش وپرورش

۱۰- شیوه نامه ی اجرایی تعاونی های آموزشگاهی
(۸۴/۲/۵ - ۴۰۰/۲۰۳۰۴/۴)

۱۱- مبانی نظری فعالیت های اجتماعی و تعاونی های آموزشگاهی

۱۲- مصوبات کمیته علمی و تخصصی تعاونی های آموزشگاهی مصوب دفتر برنامه ریزی امورفرهنگی و مشاوره

۱۳- توافق نامه ی همکاری مشترک وزارت آموزش و پرورش و وزارت تعاون پیرامون توسعه و تقویت تعاونی های آموزشگاهی (۱۴۰/۷۷۱۶- ۸۲/۴/۳)

(با کد مستندسازی ۱۳۰/۸۳/۱۲/۵ص۴)

۱۴- توافق نامه ی همکاری مشترک وزارت آموزش و پرورش و وزارت تعاون در خصوص توسعه و تقویت تعاونی های آموزشگاهی (۷۹/۵/۲ - ۵۰۰۱۳۰۶۰/۵)

۱۵- آیین نامه ی اجرایی توافق نامه ی همکاری مشترک در خصوص تشکیل ، تقویت و توسعه ی تعاونی های آموزشگاهی (۱۴۰/۱۸۷۵ - ۸۵/۲/۵) (با کد مستندسازی ۴۳۰/۸۴/۱/۱/ص۴)

۱۶- دستورالعمل اجرایی تعاونی های آموزشگاهی

(طی بخشنامه ی ۵۳۰/۷۵۲۶/۱۷ - ۷۹/۱۱/۲ به استان ها ابلاغ شده است .)

۱۷- بخش اهداف اجتماعی طرح کلیات نظام آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران

۱۸- اصل۲۸طرح کلیات نظام آموزش وپرورش جمهوری اسلامی ایران

عوامل بازدارنده ی تعاونی های آموزشگاهی

۱- عدم درک کافی مسئولین ذیربط در سطوح مختلف نسبت به اهمیت تعاونی های آموزشگاهی

۲- فقدان برنامه ریزی هدفمند و مشخص با تقویم زمانی کوتاه ، میان مدت و بلند مدت قابل اجرا از کل به جزء و اجرای دقیق آن

۳- فقدان کارشناس مسئول یا کارشناس مستقل برای تعاونی های آموزشگاهی به منظور پیگیری

۴- نبود بودجه و سرمایه ی کافی در مدارس برای تشکیل تعاونی ها

۵- عدم استفاده از تعاونی ها در سه ماهه ی تعطیلی تابستان

۶- عدم تسلط و آشنایی کافی مدیران اجرایی

۷- وجود اقلام غیربهداشتی مورد علاقه ی دانش آموزان در بوفه

۸- مقاومت مدیران و بعضاً خدمتگزاران برخی از مدارس در تبدیل بوفه های سنتی به تعاونی

۹- لزوم ارزیابی از عملکرد تعاونی مدارس و تقدیر از عملکرد موفق آنها

۱۰- پیگیری حق الزحمه ی ناظرین تعاونی ها

۱۱- لـزوم اختـصاص وام و مـساعدت مـالی و حمایـت همـه جانبـه از تعاونی های مدارس

۱۲- تامین فضای مناسب جهت استقرار تعاونی در آموزشگاه ها

۱۳- تسهیل روند تاسیس تعاونی و تلطیف مراحل اجرایی آن

۱۴- انعقاد قـرارداد بـا تعـاونی هـای اسـتان ، فروشـگاه هـای بـزرگ و موسسه هـای مختلـف ، بـه ویـژه تعـاونی هـای مـصرف فرهنگیـان شهرستان ها در جهت همکاری با تعاونی های مدارس

۱۵- نامشخص بـودن سیاسـت وزارت آمـوزش و پـرورش در رابطـه بـا تعاونی ها

۱۶- مشخص نبودن جایگاه ناظر تعاونی ها در بخـشنامه ی سـاماندهی نیروی انسانی

۱۷- نبود پست سازمانی در استان ها برای پی گیری امور تعاونی ها

۱۸- نبـود اعتبـار لازم در خـصوص ایجـاد و راه انـدازی تعـاونی هـای آموزشگاهی

۱۹- عدم همکاری برخی از مدیران مـدارس در اجـرای تعـاونی هـا بـه جهت مشغله فراوان کاری

۲۰- مشکل افتتاح حساب و برداشت آن در بانک ها

۲۱- نامشخص بودن میزان و حدود اختیارات ادارات تعاون

۲۲- پیچیده و طولانی بودن مراحل تشکیل تعاونی ها و وجـود قـوانین سخت تشکیل تعاونی ها

۲۳- نبود کلاس های ضمن خدمت برای مدیران و ناظرین تعاونی از سوی ادارات تعاون استان ها

۲۴- عدم پیگیری اداره ی تعاون که فقط به آمار و ارقام توجه می کند

۲۵- نهادینه نشدن طرح در شرح وظایف عوامل مدرسه

۲۶- در اختیار نداشتن امکانات و تجهیزات از قبیل یخچال ، کمد ، میز و ...

۲۷- توزیع تغذیه ی رایگان در بین دانش آموزان که موجب عدم استقبال دانش آموزان از تعاونی های آموزشگاهی گردیده است .

۲۸- نبود علاقه در مدیران به دلیل اضافه شدن فعالیت های کاری آنان

۲۹- ثابت نبودن مدیریت مدارس و سلیقه ای عمل کردن ایشان در امر تعاونی ها

۳۰- عدم توانمندی دانش آموزان در خرید سهام تعاونی در مدرسه

۳۱- عدم امکان دسترسی به زمان مناسب جهت اداره ی تعاونی ها از سوی دانش آموزان به علت مشکلات درسی

۳۲- نهادینه نشدن فعالیت تعاونی های آموزشگاهی از حیث محتوا و تشکیلات

۳۳- در نظر نگرفتن حق الزحمه جهت ناظرین و سایر دست اندرکاران تعاونی های آموزشگاهی به دلیل نبود اعتبارات

۳۴- بی تاثیر بودن میزان فعالیت مدیران در ارزشیابی آنها

۳۵- حجیم و دست و پاگیر بودن دستور العمل ها و اساسنامه تعاونی های آموزشگاهی

۳۶- به وجود آوردن مشکلات بهداشتی و نظافتی در مدارس

۳۷- نبود متصدی یا فروشنده ی مناسب که اکثراً توسط سرایدار مدرسه صورت می گیرد.

۳۸- عدم تشکیل جلسه ی توجیهی با حضور کارشناسان تعاونی و مدیران مدارس

۳۹- ضوابط پیچیده و فنی اساسنامه ی تعاونی ها ، تکمیل فرم های متعدد ، صدور آگهی تاسیس از طرف اداره تعاون از مشکلات و مسائل عمده ی تعاونی هاست .

۴۰- لزوم پی گیری و نظارت خاص در مقطع ابتدایی به دلیل سن کم اعضا و عدم توانایی ایشان

۴۱- نبود تضمین برگشت سود و سرمایه ی دانش آموزان در صورت انصراف یا انتقال از آموزشگاهی به آموزشگاه دیگر

۴۲- عدم تداوم پیگیری وزارتخانه های آموزش و پرورش و تعاون

راه های تقویت و توسعه ی تعاونی های آموزشگاهی

۱- ایجاد پست مستقل تعاونی های آموزشگاهی در سازمان

۲- در اختیار گذاشتن اعتبار ویژه جهت تقویت تعاونی های مدارس

۳- هماهنگی با سازمان نوسازی جهت تجهیز مدارس به مکان مناسبی جهت فعالیت تعاونی های مدارس

۴- تاکید رئیس سازمان بر تاسیس تعاونی های آموزشگاهی در جلسات ماهانه ی روسا

۵- برگزاری کلاس های ضمن خدمت جهت مدیران مدارس

۶- تسهیل در امور ثبتی

۷- تشکیل اتحادیه ی کشوری تعاونی های مدارس

۸- درجه بندی به عنوان تاسیس تعاونی های آموزشگاهی در فرم ارزشیابی مدیران مدارس

۹- حذف نام بوفه از کلیه ی مکاتبات اداری

۱۰- پرداخت حق الزحمه به ناظرین تعاونی های آموزشگاهی

۱۱- توجه بیشتر حوزه های وزاتی و ستادی به تعاونی های آموزشگاهی

۱۲- استفاده از انجمن اولیا ومربیان جهت تاسیس تعاونی های مدارس

۱۳- اجرای دوره های کارگاه های آموزشی و توجیهی برای دانش آموزان به ویژه دانش آموزان عضو تعاونی های آموزشگاهی و استفاده از نظرات اعضای شوراهای دانش آموزی در مدارس

۱۴- تشکیل کمیته ی تخصصی و ستاد نظارت بر فعالیت تعاونی های آموزشگاهی در استان ، شهرستان ها و مناطق با در نظر گرفتن حق الزحمه

۱۵- ایجاد تغییرات اصلاحی در دستورالعمل و فرم های مربوط به تشکیل تعاونی های آموزشگاهی .

۱۶- توجیه مدیران مدارس و کارشناسان از طریق اداره ی تعاون

۱۷- تشویق مدیران عامل و دانش آموزان فعال تعاونی های آموزشگاهی و اعزام آن ها به اردوهای کشوری همانند اعضای شوراهای دانش آموزی .

۱۸- تهیه و ارسال نشریه دیواری به صورت فصلی یا سالیانه به نام تعاون

۱۹- برگزاری مسابقات نشریه دیواری ویژه ی مدارس مجری طرح

۲۰- ایجاد هماهنگی با اداره کل تغذیه و بهداشت در خصوص رعایت مسائل بهداشتی و تهیه ی لیست از مواد خوراکی مجاز

۲۱- اتخاذ تدابیر لازم در جهت ایجاد وحدت رویه با وزارت تعاون و تهیه و تنظیم دستورالعمل و توافقنامه جدید

۲۲- آموزش دانش آموزان از طریق مدرسه در کتب درسی به منظور فرهنگ سازی

۲۳- آگاه ساختن اولیا و مربیان نسبت به امر تعاونی

۲۴- فروشندگی تعاونی به افراد غیر دانش آموز محول گردد و دانش آموزان فقط به امور فروشندگان نظارت داشته باشند.

۲۵- نظارت کامل بر وضعیت بهداشتی تعاونی ها و مواد خوراکی توسط کارشناسان بهداشت مدارس

۲۶- اختصاص چند نفر از هر ناحیه به عنوان بازرس تعاونی ها و اختصاص درصدی از سود تعاونی های آموزشگاهی به عنوان حق الزحمه ایشان

۲۷- معرفی چند شرکت معتبر جهت تهیه ی مواد خوراکی مدارس

۲۸- تاسیس یک تعاونی مصرف مرکزی (دانش آموزی) در سطح هر ناحیه

۲۹- در اختیار نهادن اعتبارات لازم جهت امور تعاونی ها به صورت وام

۳۰- پرداخت وام به تعاونی های مدارس بدون تشریفات

۳۱- تشکیل بانک تعاونی های آموزشگاهی و انجام کلیه ی امور مالی ، سهام ، نگهداری و پس انداز و اطلاع رسانی در مراکز استان ها

۳۲- تهیه و تدوین ساده ترین شیوه نامه و دستورالعمل بر اساس نیاز مدارس

۳۳- فرهنگ سازی مناسب و اشاعه ی فرهنگ تعاونی از طریق رسانه های مختلف به ویژه صدا و سیما

۳۴- توجه جدی به پیشنهادها، موانع، چالش ها و مشکلات اعلام شده ی استان ها

۳۵- اطلاع رسانی و معرفی تعاونی های برتر و در اختیار قرار دادن تجربیات آنها به سایر تعاونی ها

۳۶- اختصاص فصلی از کتاب علوم اجتماعی به موضوع تعاونی

۳۷- طرح هماهنگی و یکسان در خصوص تعرفه های خرید سهام و سود

۳۸- تهیه ی جدول زمانبندی انتخابات تعاونی های آموزشگاهی

۳۹- ایجاد هماهنگی بین بخش فنی و حرفه ای هنرستان ها از سوی وزارت آموزش و پرورش جهت ساخت فضای تعاونی های آموزشگاهی با سازه های سبک به عنوان کارورزی هنرآموزان

۴۰- سرمایه گذاری صندوق ذخیره فرهنگیان جهت ساخت کیوسک برای تعاونی های مدارس

ابتکارها وطرح های نوین درتعاونی های آموزشگاهی

۱- اهدای بن رایگان به اعضای فعال تعاونی ها جهت خرید

۲- پرداخت وام قرض الحسنه به تعاونی ها در برخی مناطق

۳- تهیه ی طرح انتظارات از مدیران در رابطه با تعاونی های آموزشگاهی و ارسال به مدارس

۴- فروش میوه و مایحتاج رشته های فنی و حرفه ای در تعاونی های آموزشگاهی

۵- اجرای طرح تغذیه ی سالم در تعاونی های چند منطقه

۶- ارائه ی بن خرید رایگان به دانش آموزان بی بضاعت جهت خرید از تعاونی های آموزشگاهی

۷- فعالیت برخی از تعاونی ها بدون عامل فروش

۸- اهدا ی تقدیرنامه به اعضای فعال تعاونی ها

۹- نصب عکس اعضای فعال در تابلوی اعلانات مدرسه

۱۰- پذیرایی جلسات معلمین توسط تعاونی

۱۱- فروش اقساطی کالا به دانش آموزان

۱۲- اختصاص موضوع یکی از جلسات آموزش و پرورش به تعاونی های آموزشگاهی

۱۳- تعیین یک نفر به عنوان ناظر تعاونی در هر مدرسه و پیگیری امور تعاونی از طریق ایشان

۱۴- تشکیل کلاس های توجیهی برای ناظران تعاونی های آموزشگاهی

۱۵- تشکیل کلاس های توجیهی برای مدیران عامل تعاونی های مدارس و حسابداران با هزینه ی اداره کل تعاون

۱۶- تشکیل کارگروه منطقه ای در سطح استان با دستور کار مشخص و بازدید آنان از تعاونی های مدارس میزبان

۱۷- همکاری و هماهنگی با کارشناس بهداشت و تغذیه ی استان جهت فروش اقلام مجاز در تعاونی های آموزشگاهی

۱۸- هماهنگی با اتحادیه ی مصرف فرهنگیان جهت تامین کالاهای مورد نیاز تعاونی ها

۱۹- برنامه ریزی جهت برگزاری کلاس های توجیهی و دوره های ضمن خدمت در سطوح مختلف

۲۰- استفاده از همکاران فرهنگی بازنشسته که در فعال سازی تعاونی های آموزشگاهی مؤثرند

۲۱- برگزاری همایش مدیران مدارس و مدیر عاملین موفق در امر تعاونی ها

۲۲- هماهنگی با اداره کل تعاون جهت ثبت شرکت های تعاونی مدارس

۲۳- افتتاح شماره حساب جداگانه جهت تعاونی های آموزشگاهی

۲۴- دعوت از اولیای دانش آموزان برای همکاری در اداره تعاونی

۲۵- بازدید مدیران عامل و دانش آموزان فعال از کارخانجات تولیدی و جاهای دیدنی استان

۲۶- تعیین سهمیه ی تاسیس تعاونی برای کلیه ی شهرستان ها و مناطق در ابتدای سال تحصیلی

اقدامات لازم برای تشکیل تعاونی های آموزشگاهی

۱- آماده سازی مقدمات و امکانات لازم برای تشکیل تعاونی با هماهنگی نمایندگان اداره کل تعاون و مدیر یا معاون پرورشی و تربیت بدنی (امورتربیتی)جهت تشکیل تعاونی آموزشگاهی

۲- توجیه و آگاه سازی دانش آموزان درباره ی اهمیت و مزایای تعاونی های آموزشگاهی توسط مدیر یا معاون پرورشی و تربیت بدنی (امورتربیتی)

۳- تنظیم آگهی تأسیس ، قبول عضویت ، درخواست خرید سهام و ثبت نام دانش آموزان متقاضی عضویت در تعاونی مدرسه (که فرم رضایت کتبی اولیای را ارائه نموده اند) و سایر اعضای توسط مدیر یا معاون پرورشی و تربیت بدنی

۴- تنظیم آگهی برگزاری مجمع عمومی تعاونی و اعلام به دانش آموزان و اولیای ایشان با عنایت به اساسنامه

۵- برگزاری مجمع عمومی تعاونی با حضوردانش آموزان متقاضی عضویت در تعاونی (افرادی که سهام خریداری کرده اند) با دستورجلسه ی انتخابات هیأت مدیره ، بازرسین و تصویب اساسنامه در اولین جلسه

۶- تنظیم صورتجلسه مجمع عمومی تعاونی ، امضای اساسنامه و صورتجلسه توسط هیأت رئیسه ی مجمع عمومی

۷- تشکیل اولین جلسه ی هیأت مدیره ی تعاونی ، تعیین رئیس هیأت مدیره ، نائب رئیس ، منشی ، انتخاب مدیرعامل و حسابدار تعاونی

۸- تکمیل فرم های مربوطه و امضای آن توسط افراد ذینفع

۹- تحویل کلیه ی مدارک تشکیل تعاونی به اداره کل تعاون (جهت ثبت تعاونی آموزشگاهی) توسط مدیر عامل

۱۰- دریافت آگهی تأسیس ازاداره تعاون جهت نگهداری مستندات تعاونی

۱۱- آغازفعالیت رسمی تعاونی درمدرسه، انجام عملیات اقتصادی مطابق با اساسنامه ی تعاونی

۱۲- نظارت و ارزشیابی فعالیت تعاونی ، به طورمتناوب با مشارکت اعضای جهت بهبودوتقویت فعالیت تعاونی

۱۳- تنظیم ترازنامه و صورت عملکرد تعاونی ، انبارگردانی پایان دوره و تعیین مازاد درآمد با تعیین زیان احتمالی

۱۴- گزارش تشریحی عملکرد فعالیت تعاونی بری دانش آموزان واعضاء درپایان دوره توسط هیأت مدیره

۱۵- اختصاص پاداش به عوامل اجرایی تعاونی (در صورت نیاز) و تقسیم مازاد درآمد بین دانش آموزان عضو پس از تصویب مجمع عمومی .

باسمه تعالی

وزارت آموزش وپرورش

وزارت تعا ون

اساسنامه ی
تعاونی های
آموزشگاهی

بسم الله الرحمن الرحیم

اساسنامه ی تعاونی‌های آموزشگاهی

ماده ۱- نام تعاونی آموزشگاه (مدرسه ابتدایی/راهنمایی/متوسطه .... است که در این اساسنامه به اختصار تعاونی نامیده می‌شود.

ماده۲- مرکز اصلی فعالیت تعاونی ، آموزشگاه .... است.

ماده۳- مدت فعالیت تعاونی..از تاریخ تاسیس نامحدود است.

ماده۴ – حوزه ی فعالیت و عملیات تعاونی از لحاظ تأ مین مایحتاج ، سراسر کشور و از لحاظ عرضه، نیازمندی های آموزشگاه .... است .

ماده ۵- الف) هدف از تشکیل تعاونی عبارتست از:

۵-۱- توجه به تعلیم وتربیت دانش آموزان وبالا بردن دانش وتوان آنها درزمینه های تعاون، همکاری وهمیاری وشرکت درفعالیت ها ی اقتصادی و اجتماعی.

۵-۲- آموزش وگسترش فرهنگ تعاون ومشارکت اقتصادی.

۵-۳- زمینه سازی برای مسئولیت پذیری دانش آموزان با همکاری شوراهای دانش آموزی مدارس.

۵-۴- تشویق اعضا به پس اندازوتعمیم اصول تعاون بین دانش آموزان.

۵-۵- آموزش مقررات تعاونی ها و آشنا نمودن آنان با فعالیت های اجتماعی و اقتصادی .

۵-۶- تأمین برخی ازنیازهای اولیه ی دانش آموزان توسط تعاونی ها .

ب) موضوع فعالیت تعاونی عبارتست از انجام تمام یا قسمتی از موارد زیر :

۱- راه اندازی تعاونی به منظور تدارک و تأمین امکانات و وسایل تحصیلی ، بهداشتی، ورزشی ، رفاهی و... وعرضه و فروش آن به اعضای تعاونی و کلیه دانش آموزان .

۲- تأمین وتدارک موادغذایی (اغذیه ی سالم ومناسب) و عرضه ی آن در بین دانش آموزان و اعضای تعاونی .

۳- خرید یا عرضه ی مصنوعات و کارهای دستی دانش آموزان جهت فروش .

تبصره۱- ارائه ی خدمات تعاونی به اولیای دانش آموزان بلامانع خواهد بود .

تبصره۲- جهت تسریع و تسهیل در توسعه ی تعاونی های آموزشگاهی و نظارت و بهبود فعالیت های آنها ، شورای مرکزی سیاست گزاری تعاونی های آموزشگاهی با عضویت معاون پرورشی و تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش و معاون پژوهش ، آموزش و کارآفرینی وزارت تعاون و سایر اعضا مربوط تشکیل می شود .

تبصره۳- تعیین نوع ، کیفیت ، جزئیات و سایر فعالیت های تعاونی با شورای مرکزی سیاست گزاری خواهد بود که تعاونی مکلف می باشد طبق مصوبات این شورا فعالیت نماید .

ماده ۶- سرمایه ی اولیه تعاونی مبلغ .... ریال است که به........... سهم ۱۰۰۰ ریالی تقسیم شده است.

تبصره- برای عضویت ، خرید حداقل .... سهم الزامی است و حداقل سهام به تصویب مجمع عمومی خواهد رسید .

ماده ۷ – دانش آموزانی که به سن قانونی نرسیده اند ، می بایست با ارائه ی فرم رضایت نامه توسط ولی و یا قیم قانونی جهت عضویت در تعاونی و خرید سهام تعاونی اقدام نماید .

تبصره ۱- سهام مزبور به نام دانش آموزان در دفاتر قانونی تعاونی ثبت می گردد . هرعضو تعاونی می تواند حداکثر بیست درصد از کل سهام تعاونی را خریداری نماید .

تبصره ۲- تعاونی می‌تواند از اشخاص حقیقی و حقوقی ، هدایا ، قرض‌الحسنه و یا کمک های بلا عوض دریافت نماید .

ماده۸- سهام تعاونی با نام است .

ماده ۹ - عضویت در تعاونی برای کلیه ی دانش آموزان و کارکنان آموزشگاه ، با مطالعه ی اساسنامه ، تکمیل برگ درخواست و خرید حداقل سهام ، آزاد است .

ماده ۱۰- با اتمام هر دوره ی تحصیلی ، خروج از تحصیل و تغییر آموزشگاه ، عضویت افراد خود به خود لغو می شود .

تبصره۱- با خروج عضو از تعاونی ، بهای هر سهم یا سهام (براساس قیمت اسمی) با احتساب سود و زیان و با درخواست کتبی عضو ، ولی یا سرپرست قانونی دانش آموز و تصویب هیأت مدیره ی تعاونی مربوطه بازپرداخت خواهد شد . سهم یا سهام ، با احتساب سود و زیان حاصله که مربوط به اعضایی باشد که به سن قانونی نرسیده باشند ، به ولی یا سرپرست قانونی آنها قابل پرداخت خواهد بود .

تبصره۲- اعضا می توانند در صورت تمایل نسبت به هبه ی اصل سهام و سود آن به تعاونی یا مدرسه (دانش آموز با رضایت کتبی ولی خود) اقدام نمایند .

ماده ۱۱- کلیه ی معاملات تعاونی به صورت نقدی می باشد .

تبصره : در موارد ضروری حسب نظر مدیر یا معاون پرورشی و تربیت بدنی و هیأت مدیره ، انجام معامله از طریق غیر نقدی بلا مانع خواهد بود .

ارکان تعاونی

ماده ۱۲ – ارکان تعاونی عبارتست : از مجمع عمومی ، هیأت مدیره و بازرسان .

مجامع عمومی

ماده ۱۳ – مجامع عمومی تعاونی به دو صورت زیر تشکیل خواهد شد :

۱- مجمع عمومی عادی

۲- مجمع عمومی فوق‌العاده

تبصره۱- برگزاری مجامع عمومی در ایـام تعطیـل و امتحانـات ممنـوع است .

تبصره۲- برخی از وظایف مجمع عمومی عبارت است از : « انتخاب هیأت مدیره وبازرسی ، رسیدگی و اتخاذ تصمیم درباره ی ترازنامه و حساب سود و زیان ، تغییرات اعضا ، سرمایه و گزارش های مالی و بازرسی ، تعیین خط مشی و برنامه های تعاونی ، تصویب بودجه و سایر وظایفی که قانون تعیین نموده و یا وظایفی که طبق دستورالعمل صادره از سوی وزارت آموزش و پرورش و وزارت تعاون اعلام می گردد . »

ماده ۱۴ – مجمع عمومی عادی حداقل سالی یک بار ظرف دو ماه پس از آغاز سال تحصیلی تشکیل می‌شود و در صورت لزوم می‌توان در هر موقع از سال مجمع عمومی را به طور فوق‌العاده تشکیل داد . شرایط تشکیل مجمع عمومی عادی فوق‌العاده مانند مجمع عمومی عادی است.

ماده ۱۵ – مجمع عمومی عادی با حضور حداقل نصف بعلاوه یک اعضا و یا نمایندگان تام‌الاختیار تعاونی رسمیت پیدا می‌کند و در صورت به دست نیامدن حد نصاب مذکور ، مجمع عمومی باید حداکثر طی مدت پانزده روز تجدید دعوت و جلسه ی دیگری برای رسیدگی به همان موضوعات قبلی تشکیل شود و جلسه ی دوم با حضور عده ی حاضر که نباید از یک سوم کل اعضای تعاونی کمتر باشد رسمیت می‌یابد .

ماده ۱۶ – تصمیمات مجمع عمومی عادی ، با اکثریت نصف بعلاوه یک اعضای حاضر در مجمع ، قانونی است .

ماده ۱۷ – مجامع عمومی با تصمیم اکثریت اعضای هیئت مدیره و یا بر اساس درخواست اشخاص و مقامات ذیل‌الذکر و با دعوت هیئت مدیره تشکیل می‌شود .

۱- بازرس یا بازرسان

۲- یک پنجم اعضای تعاونی برای مجمع عمومی عادی و یک سوم اعضا برای مجمع عمومی فوق‌العاده .

۳- وزارت تعاون .

۴- معاونت پرورشی و تربیت بدنی ادارات آموزش و پرورش و تأیید ادارات تعاون .

تبصره۱- درصورتی که هیأت مدیره از برگزاری مجمع عمومی استنکاف نماید ، بازرس با اطلاع وزارت تعاون اقدام خواهد نمود .

تبصره۲- چنانچه هیأت مدیره و بازرسان تعاونی از برگزاری مجمع عمومی امتناع نمایند ، وزارت تعاون رأساً مجامع را دعوت و برگزارخواهد کرد .

ماده ۱۸- دعوت مجامع عمومی با قید دستور جلسه و روز و ساعت و محل تشکیل آن حداقل هفت روز و حداکثر پانزده روز قبل از تشکیل جلسه ، به وسیله ی نصب آگهی در تابلوی اعلانات آموزشگاه باید انجام گیرد .

تبصره ۱ – آگهی با تأیید معاون پرورشی و تربیت بدنی و مهر آموزشگاه در تابلو نصب و در دفتر آموزشگاه ثبت می‌گردد .

تبصره ۲ – تشکیل مجامع عمومی برای دانش آموزان مقطع ابتدایی می بایست علاوه برنصب آگهی به نحو مقتضی به اطلاع سرپرست دانش آموز رسانده شود .

ماده ۱۹ – جلسات مجمع عمومی را رئیس هیأت مدیره و در غیاب او یکی از اعضای هیأت مدیره اداره می‌کند . در اولین جلسه ی مجمع عمومی که زیر نظر مدیر یا معاون پرورشی و تربیت بدنی مدرسه برگزار و اداره می‌شود ؛ ابتدا از بین اعضا ، یک نفر به عنوان رئیس و یک نفر به عنوان نایب رئیس و یک نفر به عنوان منشی و سه نفر به عنوان ناظر مجمع با اخذ رأی انتخاب خواهند شد .

ماده ۲۰ – اعضای تعاونی که در جلسات مجمع عمومی حاضر هستند باید لیست اسامی حاضرین در جلسه را امضا نمایند و خلاصه ی صورت جلسات توسط منشی هر مجمع در دفتر مخصوص تعاونی آموزشگاهی ثبت ، رئیس و منشی و هیأت نظارت همان مجمع ، آن را امضاء نمایند . تصمیمات گرفته شده در جلسات مجامع عمومی به وسیله ی رئیس مجمع عمومی به هیأت مدیره ابلاغ می‌گردد .

تبصره : تشکیل مجامع می بایست به اطلاع ناظرین وزارت تعاون برسد و ایشان حتی الامکان در جلسات حضور یافته و نظارت نمایند .

ماده ۲۱ – مجمع عمومی فوق‌العاده که منحصراً برای رسیدگی به انحلال یا تغییر اساسنامه و یا ادغام با تعاونی دیگر تشکیل می‌گردد ، با حضور حداقل دو سوم اعضای تعاونی رسمیت می‌یابد و در صورت به دست نیامدن این حد نصاب ، آگهی دعوت مجمع با ذکر دستور ، تاریخ

تشکیل و نتیجه ی جلسه ی قبل ، حداکثر ظرف مدت هفت روز برای تشکیل جلسه ی بعد منتشر می‌شود .

تبصره – تصمیمات مجامع عمومی فوق‌العاده ، با اکثریت آرای سه چهارم اعضای حاضر در جلسه قانونی است .

هیئت مدیره

ماده ۲۲ – هیأت مدیره حداقل مرکب از پنج نفرخواهد بود که از بین اعضای تعاونی توسط مجمع عمومی (حتی المقدور از هرکلاس یک نفر) برای یک سال مالی (سال تحصیلی) با اکثریت نسبی آرا و با رای مخفی انتخاب خواهند شد . همزمان با انتخاب اعضای اصلی ، دو نفر از بین اعضای تعاونی به عنوان عضو علی البدل انتخاب خواهندشد تا درصورتی که یکی از اعضای هیأت مدیره از عضویت خارج شود عضو علی البدل که رأی بیشتری دارد از طرف هیأت مدیره به جانشینی وی دعوت شود .

تبصره ۱- در مدارس ابتدایی ، اعضای هیأت مدیره ی تعاونی می بایستی از بین کارکنان عضو انتخاب شوند .

تبصره ۲ – در صورت استعفا و یا خروج هر یک از اعضا اصلی هیئت مدیره ، یکی از اعضای علی‌البدل به ترتیب و به نسبت آراء بیشتر برای بقیه ی مدت مقرر به عنوان عضو اصلی هیئت مدیره به جانشینی وی انتخاب می‌گردد .

ماده ۲۳- در اولین جلسه ، هیأت مدیره از بین اعضای خود یک نفر را به عنوان رئیس ، یک نفر را به عنوان نایب رئیس و یک نفر را به عنوان منشی هیئت مدیره انتخاب خواهد نمود . هیئت مدیره با هماهنگی مدیر و معاون پرورشی و تربیت بدنی آموزشگاه ، مدیر عامل و حسابدار تعاونی را از بین کارکنان آموزشگاه انتخاب می‌نماید .

مدیرعامل ، مسئول و عهده دار کلیه ی امورتعاونی خواهد بود و مصوبات مجامع عمومی و هیأت مدیره را با رعایت مقررات اجرا خواهد نمود . حسابدار، مسئول تنظیم و نگهداری حساب های شرکت تعاونی می باشد .

تبصره : مدیرعامل با نظر هیأت مدیره ، هرسال قابل تغییر خواهد بود .

ماده ۲۴ – جلسات هیأت مدیره ی تعاونی ، هر ماه یکبار با حضور اکثریت اعضای هیأت مدیره و به دعوت رئیس یا نایت رئیس و یا مدیر عامل تشکیل و رسمیت می‌یابد . این جلسات با راهنمایی و حمایت مدیر یا معاون پرورشی آموزشگاه برگزار می‌شود . برای تصمیم گیری ، رای اکثریت اعضای هیأت مدیره ی حاضر در جلسه ضروری است ؛ تصمیمات هیأت مدیره باید توسط منشی در دفتری به نام دفتر صورت جلسات هیأت مدیره ثبت و به امضای اعضای هیئت مدیره ی حاضر در جلسه برسد .

ماده ۲۵- وظایف هیأت مدیره به شرح زیر است :

۱- دعوت مجمع عمومی

۲- اجرای تصمیات مجامع عمومی

۳- قبول درخواست عضویت طبق مقررات اساسنامه

۴- نظارت بر مخارج جاری تعاونی ، رسیدگی به حساب ها و تسلیم به موقع گزارش آنها و ترازنامه ی سالانه ی تعاونی به بازرسان و مجمع عمومی

۵- تصویب عضویت در اتحادیه ی منطقه ای یا مرکزی تعاونی های آموزشگاهی استان

۶- انجام سایر مواردی که برای اداره ی امور تعاونی لازم بوده و منطبق با اساسنامه است

بازرسان

ماده ۲۶ – از طرف مجمع عمومی عادی ۳ نفر از اعضای تعاونی به عنوان بازرس برای مدت یک سال تحصیلی انتخاب خواهند شد تا برکلیه ی امور تعاونی نظارت کنند . هر یک از بازرسان در صورت مشاهده ی تخلف در اداره ی امور تعاونی و یا داشتن نظرات اصلاحی ، مراتب را جهت اقدام لازم به هیأت مدیره اعلام خواهند نمود ؛ در صورتی که با اعلام آنان حداکثر طی مدت یک ماه رفع نقص به عمل نیاید ، بازرس یا بازرسان می‌توانند مجمع عمومی را به طور فوق‌العاده برای رسیدگی به موضوع دعوت نمایند . رسیدگی به شکایات اعضا و ارائه ی گزارش آن به مجمع عمومی ذیربط نیز از وظایف بازرسان است .

تبصره ۱- بازرسان می‌توانند بدون حق رای در جلسات هیأت مدیره ی تعاونی شرکت کنند و نظرات خود را نسبت به مسائل تعاونی اظهار دارند .

تبصره ۲- بازرسان می‌توانند با تأیید معاون پرورشی و تربیت بدنی از خدمات حسابداران یا حسابرسان استفاده کنند .

تبصره ۳- یک نفر ازبازرسان را می توان از اعضای انجمن اولیا و مربیان مدرسه انتخاب نمود .

تبصره ۴- در مدارس ابتدایی ، بازرسان از بین کارکنان انتخاب می شوند .

ماده ۲۷ – خدمات اعضای هیأت مدیره و بازرسان تعاونی رایگان و افتخاری است .

ماده ۲۸ – با خاتمه ی ماموریت هیأت مدیره و بازرسان تا زمانی که هیأت مدیره و بازرسان جدید انتخاب نشده‌اند . هیأت مدیره و بازرسان قبلی کماکان مسئولیت انجام وظایف محوله را برعهده خواهند داشت .

مقررات مالی

ماده ۲۹ – ابتدای سال مالی تعاونی ، اول مهر ماه و پایان آن آخر شهریور ماه سال بعد است ، به استثنای سال اول تأسیس که از تاریخ تشکیل تا آخر شهریور ماه همان سال تحصیلی خواهد بود .

ماده ۳۰ – تعاونی ، حق خرید اموال غیر منقول (ملک و غیره) را نخواهد داشت .

ماده ۳۱- تعاونی حق معاملات بیش از مبلغی که هرساله از سوی شورای سیاست گذاری تعاونی های آموزشگاهی اعلام می شود را ندارد .

ماده ۳۲- خرید کالاهای غیر مرتبط با موضوع فعالیت تعاونی و مغایر با بخشنامه های وزارت آموزش و پرورش (معاونت پرورشی و تربیت بدنی) ممنوع می باشد .

ماده ۳۳- مدیرعامل و حسابدار تعاونی موظفند کلیه ی فعالیت های مالی تعاونی را در دفاتر مخصوص ثبت و طبق مقررات مربوط ، ترازنامه ی هر سال مالی شرکت تعاونی را با نظر هیأت مدیره حداکثر تا اول آبان ماه تهیه نمایند تا برای تصویب به مجمع عمومی تسلیم شود .

تبصره : وظایف و حدود اختیارات مدیر عامل توسط هیأت مدیره تعاونی تعیین می گردد .

ماده ۳۴- افتتاح حساب در یکی از بانک ها ومؤسسات مالی با اولویت صندوق تعاون (بانک توسعه ی تعاون) به نام تعاونی صورت خواهد گرفت .

ماده ۳۵- سود خالص تعاونی در هر سال مالی ، بین اعضا تقسیم می‌شود .

تبصره ۱- کلیه ی اسناد مالی و اوراق تعهدآور با امضای ثابت مدیرعامل و متغیرحسابدار یا یکی از اعضای هیأت مدیره خواهد بود .

تبصره ۲- دوازده درصد ذخیره ی تعاونی و چهار درصد سهم آموزش جهت انجام فعالیت های آموزشی و پرورشی در اختیارمدرسه قرارگیرید .

تبصره ۳- هیأت مدیره می تواند سالانه حداکثر یک دوم ذخیره ی قانونی تعاونی را برای انجام امور خیریه و عام المنفعه ی خاص مدرسه تخصیص دهد .

تبصره ۴- به پیشنهاد هیأت مدیره و تصویب مجمع عمومی درصدی از سود ، جهت پاداش به کارکنان ، مدیران و بازرسان تعاونی تخصیص داده شود . این میزان براساس آیین نامه ای است که توسط شورای سیاست گذاری ارائه خواهد شد .

تبصره ۵- پس از کسر وجوه فوق ، باقیمانده ی سود خالص بر اساس سهام اعضا تقسیم خواهد شد .

تبصره۶ - تقسیم باقیمانده ی سود خالص مذکور در این بند ،تا جبران زیان انباشته ی تعاونی ، امکان‌پذیر نیست .

ماده ۳۶- در صورت بروز هر گونه اختلاف در فعالیت تعاونی موضوع حسب مورد در کمیته ی اجرایی استان یا شورای سیاست گذاری تعاونی های آموزشگاهی قابل پی گیری خواهد بود .

ماده ۳۷- سایر مواردی که در این اساسنامه پیش‌بینی نشده است بر اساس اصلاحیه‌ها و دستورالعمل‌هایی خواهد بود که برحسب ضرورت از سوی وزارت آموزش و پرورش (معاونت پرورشی و تربیت بدنی) و

شورای سیاست گذاری تعاونی های آموزشگاهی تهیه و ابلاغ خواهد شد .

این اساسنامه مشتمل بر ۳۷ ماده و۳۱ تبصره در اولین مجمع عمومی تعاونی در مورخ و با حضور اعضای حاضر به تصویب رسید .

۱- رئیس مجمع ۲- نایب رئیس مجمع ۳- منشی۴- ناظر اول ۵- ناظر دوم۶- ناظرسوم

امید است که با توکل به خداوند متعال و عنایت مستمر حق تعالی و پیرو فرمایشات مقام معظم رهبری در مورد تعاون و شرکت های تعاونی ، همچنین بر اسا س اصل ۴۴ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران ، همه مسئولین کشور اسلامی مان ایران به ویژه متولیان نهاد تعلیم و تربیت به تمامی فعالیت های پرورشی و فوق برنامه از جمله فعالیت تعاونی های آموزشگاهی توجه بیش از پیش بنمایند ، تا انشاءا...تعالی این گونه فعالیت ها به عنوان یک مکمل واقعی و تأثیرگذار در کنار فعالیت های آموزشی و رسمی مدارس ایفای نقش کنند .

تفاهم نامه

همکاری مشترک وزارتخانه های تعاون و آموزش و پرورش

مقدمه :

به منظور تحقق سیاست های کلی اصل ۴۴ قانون اساسی ابلاغی از سوی مقام معظم رهبری « مد ظله العالی » و اهداف بخش تعاونی در اقتصاد جمهوری اسلامی ایران و همچنین فراهم شدن زمینه ی کاهش حجم تصدی گری دولت از طریق ایجاد و گسترش شبکه های تعاونی (مصرف ، مسکن ، اعتباری ، خدمات آموزشگاهی) برای ارائه ی خدمات مطلوب به فرهنگیان عضو تعاونی ها و ارائه خدمات آموزشی توسط فرهنگیان ، این تفاهم نامه بین وزارتخانه های تعاون و آموزش پرورش تنظیم می گردد که پس از امضا لازم الاجرا می باشد .

موضوعات و حوزه های همکاری مشترک

۱. توسعه و گسترش فرهنگ و روحیه ی تعاون در سطح مدارس با تشکیل تعاونی های آموزشگاهی ، طی یک برنامه ی زمان بندی سه ساله ، با حمایت و همکاری رسانه ی ملی (صدا و سیما) و با فضا سازی آموزش و پرورش در واحدهای آموزشی و مساعدت مالی دو وزارتخانه .
۲. بهره گیری از ظرفیت ها و مزایای بخش تعاون جهت رفع مشکلات و نیازهای جامعه ی فرهنگیان از طریق تجدید ساماندهی و بهبود وضعیت فعالیت تعاونی های مصرف ، مسکن و اعتبار فرهنگیان .

۳. همکاری در تهیه ی طرح و صدور مجوز تعاونی ها طی یک برنامه ی مدون چهارساله که از سوی کمیته مجری طرح حداکثر ظرف سه ماه دستورالعمل اجرایی آن تهیه و بلافاصله پس از تصویب جهت اجرا ابلاغ خواهد . شد وزارت آموزش و پرورش از سال جاری تمام یا بخشی از فعالیت های مدارس دولتی (حداقل ۵٪ واحدهای آموزشی) را به تعاونی های موجود فرهنگیان یا تعاونی های جدید التاسیس واگذار خواهد کرد ، همچنین وزارت آموزش و پرورش تجهیزات و فضای آموزشی نوبت دوم واحدهای آموزشی (آموزشکده ها ، هنرستان ها ، و ...) خود را با هماهنگی وزارت تعاون در اختیار تعاونی های فرهنگیان قرار داده تا از طریق آن ها بهره برداری گردد .

۴. ارتقاء سطح دانش و مهارت اعضای هیأت مدیره ی تعاونی های فرهنگیان با انجام دوره های آموزشی و تدوین یا اصلاح مقررات معطوف به صلاحیت های تخصصی و تجربی .

۵. فعال نمودن تعاونی های مسکن فرهنگیان ، به شکلی که در کنار طرح تعاونی های مسکن مهر بتوان مشکل قریب به ۳۵۰ هزار فرهنگی فاقد مسکن را طی برنامه ی پنج ساله با هماهنگی دو طرف مرتفع نمود .

۶. وزارت تعاون کلیه ی فرهنگیانی که در قالب طرح ملی تعاونی های مسکن ، مهر در اقصی نقاط کشور ثبت نام نموده اند را با اولویت و در اسرع وقت پالایش نموده و در قالب تعاونی های مسکن مهر

جدید یا تعاونی های موجود سازماندهی و به سازمان های مسکن و شهرسازی استان ها معرفی خواهد کرد .

۷. دو طرف توافق کرده اند ، آن دسته از تعاونی های مسکن و مصرف فرهنگیان که به دلیل ضعف عملکرد هیات مدیره ، دچار بحران مالی ، حقوقی و قضایی شده اند شناسایی شده و در چارچوب مقررات بخش تعاونی به وضعیت آن ها رسیدگی شود .

۸. وزارت آموزش و پرورش با رعایت ضوابط ، ظرف سال جاری و سال آتی ، آن دسته از فروشگاه های تحت اختیار تعاونی های مصرف فرهنگیان که قابلیت تبدیل شدن به فروشگاه های زنجیره ای ، تعاونی های معلم یا غیر آن را دارند با استفاده از شیوه های قانونی از جمله اجاره به شرط تملیک به تعاونی های مذکور واگذار خواهد کرد و در این راستا وزارت تعاون ، تمهیدات قانونی و تسهیلات لازم را جهت تشکیل و تسهیل روند امور فراهم خواهد نمود .

۹. دو طرف ، از تاسیس و توسعه ی شرکت های تعاونی اعتبار قرض الحسنه فرهنگیان در سطوح ستادی ، استانی و شهرستانی جهت جایگزین کردن فعالیت صندوق های وام ضروری به منظور اعطای تسهیلات به فرهنگیان حمایت می کنند .

۱۰. دو طرف از تاسیس تعاونی های ویژه برای واگذاری سرویس رفت و آمد مدارس و اعطای تسهیلات اعتباری برای تهیه ی خودرو به اعضای تعاونی ایاب و ذهاب دانش آموزان حمایت می کنند .

۱۱. منابع مالی مورد نیاز اجرای این تفاهم نامه عبارتست : از منابع وجوه اداره شده ، کمک های فنی و اعتباری ، کمک های بلاعوض وزارت آموزش و پرورش ، منابع صندوق تعاون و منابع تسهیلات تکلیفی سرمایه در گردش بانکی قوانین بودجه ی کل کشور (سهم وزارت تعاون) که با تعامل دو طرف اختصاص خواهد یافت .

۱۲. به منظور انجام هماهنگی و پیگیری متن این تفاهم نامه ، کمیته ی مشترکی در سه سطح کشوری ، استانی و شهرستانی ، ظرف سال جاری تشکیل خواهد شد . بدیهی است چنانچه هر یک از موارد مطرح شده در این تفاهم نامه نیازمند تهیه ، تدوین و ابلاغ دستورالعمل اجرایی یا شیوه نامه ی جدیدی باشد با هماهنگی واحدهای کارشناسی طرفین ، در قالب کمیته های تخصصی ، پیش بینی و جهت ساماندهی وضعیت هر یک از تعاونی های موضوع این تفاهم نامه اجرا خواهد شد . در صورت نیاز به تدوین تصویب نامه ی هیات وزیران ، این کمیته پیشنهاد لازم را برای سیر مراحل بعدی تدوین خواهد کرد .

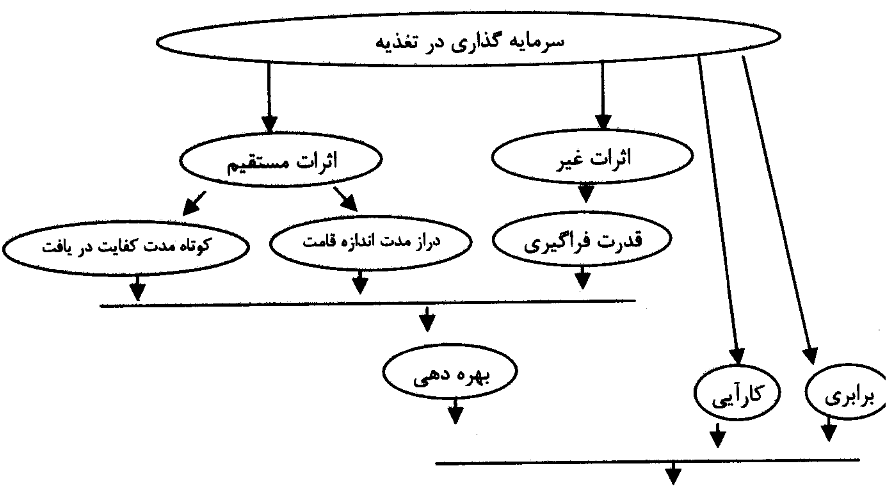
این تفاهم نامه در یک مقدمه و « ۱۲ » بند و در دو نسخه که اعتبار یکسان دارند در تاریخ ۸۷/۷/۱۵ به امضای طرفین رسید .

محمد عباسی	علیرضا علی احمدی
وزیر تعاون	وزیر آموزش و پرورش

اصول تغذیه ی دانش آموزان

مقدمه

توسعه و رشد کشورها بیش از هر چیز به نسلی از نیروی انسانی ماهر و توانمند وابسته است ؛ نسلی که بتواند دانش فنی منطبق با زمان و مکان را ابداع کند ؛ نسلی که توانمندی کار فکری و بدنی را داشته باشد یقیناً حضور نیروی کار سالم و ماهر از مزرعه و معدن و کارخانه تا حضور در صحنه های علمی و دانشگاه ها ضامت بقا و توسعه هر کشور است . نمای ذیل تاثیر بهبود تغذیه بر رشد اقتصادی و توسعه ملی را نشان می دهد .



رشد اقتصادی وتوسه ی ملی

روند توسعه و دانش فنی ژاپن در سال های اخیر (۱۹۹۵ – ۱۹۶۰) رابطه ی معنی داری با افزایش قد نسل جدید داشته است . در حالی که در همین زمان در بنگلادش به طور متوسط قدها ۱۲ سانتی متر کوتاه شده اند . به همین دلیل سرمایه گذاری تغذیه ی صحیح کودکان و دانش آموزان ، یک سرمایه گذاری مقرون به صرفه است . بهره ی این سرمایه ی حیاتی ، افزایش تولید در عرصه های مختلف ، خلق دانش فنی و رهایی از وابستگی همراه با داشتن نسلی سالم و پویاست .

مدیران مدارس با آگاهی از تغذیه ی صحیح می توانند در انتخاب میان وعده های مناسب بریا دانش آموزان در مدارس روزانه و با طراحی برنامه ی غذایی هفتگی مطلوب در مدارس شبانه روزی ، نه تنها در ارتقای سطح سلامت دانش آموزان نقش مهمی داشته باشند بلکه در ارتقای سطح دانش تغذیه ی آنها هم موثر باشند .

امید است این مجموعه بتواند در گسترش آگاهی های مدیران و سایر همکاران علاقه مند به بهبود تغذیه دانش آموزان کشور موثر باشد .

نیازهای تغذیه ای دانش آموزان

۱- انرژی

با توجه به اینکه دانش آموزان ، در حال رشد می باشند ، بنابراین تامین انرژی مورد نیاز آنان ضروری است . میزان انرژی مورد نیاز آن ها به دلیل تفاوت در اندازه ی بدن ، میزان تحرک و سرعت رشد متفاوت است . هر چه میزان تحرک و فعالیت بدنی دانش آموز بیشتر باشد به انرژی بیشتری نیاز دارد . نان ، غلات ، سایر کربوهیدرات ها و چربی ها

تامین کننده ی انرژی هستند . در صورتی که انرژی مورد نیاز از این منابع تامین نشود ، پروتئین مصرفی که باید صرف رشد و ترمیم بافت های بدن شود به مصرف تولید انرژی می رسد . وقتی منابع پروتئینی صرف تولید انرژی می شوند ، رشد و ترمیم انجام نمی گیرد و در نهایت رشد دانش آموزان مختل می شود . برای تامین انرژی روزانه در این سن ، باید از نان ، غلات ، برنج ، ماکارونی ، سیب زمینی و سایر غذاهای گروه غلات استفاده کرد . مصرف کیک ، کلوچه ، بیسکویت و خوراکی هایی از این قبیل که به عنوان میان وعده به کار می روند بخشی از انرژی مورد نیاز را تامین می کنند . چربی هایی مانند کره ، خامه ، سرشیر ، روغن نیز از منابع تامین انرژی هستند که باید در برنامه ی غذایی روزانه و در حد متعادل گنجانیده شوند .

۲- پروتئین

پروتئین ها ، ترکیبات آلی بزرگ و پیچیده ای هستند که از واحدهای کوچکتری به نام اسیدهای آمینه تشکیل شده اند . در بدن و مواد غذایی حدود بیست اسید آمینه وجود دارد . از این بیست اسید آمینه پروتئین های مختلفی ساخته می شوند و بدن می تواند یازده اسید آمینه را سنتز کند اما قادر به سنتز نه اسید آمینه ی دیگر نیست . این اسیدهای آمینه باید به مقدار کافی از طریق رژیم غذایی در اختیار بدن قرار گیرند ، به همین علت اسیدهای آمینه ، اساسی یا ضروری نامیده می شوند . پروتئین ها نه تنها برای رشد و ترمیم لازمند ، بلکه جنس بسیاری از هورمون ها و همه آنزیم ها و آنتی بادی ها (محافظت

کننده ها) از پروتئین هستند . با توجه به اینکه دانش اموزان در سن رشد می باشند نسبت به بزرگسالان به پروتئین بیشتری نیاز دارند . پروتئین مورد نیاز ، بایستی از منابع حیوانی و گیاهی تامین شود . منابع حیوانی مانند گوشت ها ، شیر ، تخم مرغ و منابع گیاهی مانند نان ، غلات ، برنج ، حبوبات می باشند . پروتئین های حیوانی ، ارزش بیولوژیک بالایی دارند ، یعنی همه ی اسیدهای آمینه ی ضروری را که برای رشد لازم است دارا می باشند اما پروتئین های گیاهی ، یک یا چند اسید آمینه ی ضروری ندارند و بایستی به صورت ترکیبی استفاده شوند ، مانند برنج با عدس .

در میان وعده ی برنامه ی غذایی روزانه ی دانش آموزان ، می شود از نان و تخم مرغ ، عدسی ، لوبیای پخته و امثال آن و یا انواع کوکوها ، شیر و کیک ساده ، نان و پنیر به عنوان تامین بخشی از پروتئین مورد نیاز استفاده کرد . از ارائه ی خوراکی هایی نظیر ساندویچ ، سوسیس و کالباس در تعاونی های مدرسه اکیداً خودداری شود ، این دسته از خوراکی ها به علت مواد افزودنی و نگهدارنده اگر روزانه به طور مستمر خورده شوند ، احتمال ابتلا به برخی از بیماری ها نظیر سرطان های خون ، آلرژی و ... فراهم می کنند .

۳- لیپیدها یا چربی ها

لیپیدها دسته از مواد مغذی و ترکیبات آلی هستند که عموماً به نام چربی و روغن شناخته می شوند . اسیدهای چرب ، واحدهای سازنده بیشتر لیپیدها هستند . در مواد غذایی و بدن در حدود بیست اسید

چرب وجود دارد که دو یا سه اسید چرب ، ضروری بوده و باید از طریق غذا به بدن برسد . این اسیدهای چرب در روغن های نباتی مایع نظیر آفتاب گردان ، ذرت و آجیل ها وجود دارند .

چربی ها ، غنی ترین منبع انرژی هستند . غالب آن ها حاوی ویتامین های محلول در چربی D , k , E , A می باشند . در ساختمان سلول ها به کار می روند . چربی ها باعث سیری هم می شوند لایه ی چربی زیر پوست ، عایق بوده و حرارت بدن را حفظ می کند . چربی اطراف اندام های حیاتی مثل کلیه ها یک لایه ی محافظ به وجود می آورند .

اسیدهای چرب ضروری ، برای رشد طبیعی در کودکان لازم هستند . این اسیدها پیش ساز موادی به نام پروستاگلاندین ها هستند . این مواد باز کننده ی عروق به ویژه عروق سطح بوده و باعث نشاط می شوند .

در بافت ، مقادیر مختلف چربی باعث حفظ سلامت از طریق تامین اسیدهای چرب ضروری ، ویتامین های محلول در چربی و انرژی روزانه می شوند .

گنجاندن کره ، خامه ، سرشیر ، روغن نباتی ، شیر کامل به مقدار حداقل ۲۵٪ انرژی مورد نیاز روزانه ، در برنامه ی غذایی لازم است .

چربی ها در حرارت های بالا تبدیل به مواد مضری می شوند که سلامت انسان را به خطر می اندازند . بنابراین لازم است از سرخ کردن مواد غذایی در حرارت های بالا پرهیز کرد و از روغن هایی که یک بار برای سرخ کردن استفاده شده ، اجتناب نمود .

۴- کربوهیدارت ها

کربوهیدارت ها نیز ترکیبات شیمیائی آلی هستند که در فرایند فتوسنتز توسط گیاهان ساخته می شوند . حداقل ۶۰ – ۵۵٪ کالری مورد نیاز روزانه از کربوهیدارت ها تامین می گردد . مقدار و نوع کربوهیدارت مواد غذایی گوناگون است ، که به کربوهیدرات های ساده (منوساکاریدها و دی ساکاریدها) و کربوهیدارت های پیچیده (نشاسته) ، فیبرهای غذایی و کربوهیدارت های مرکب تقسیم می شوند . کربوهیدارت ها علاوه بر تامین انرژی برای انجام فعالیت های بدنی و تولید حرارت برای حفظ گرمای بدن که تنها منبع انرژی برای سیستم عصبی مرکزی بدن می باشد ، بخشی از ترکیبات ساختمانی بدن را نیز تشکیل می دهند .

وجود کربوهیدارت ها برای متابولیسم کامل سلولی چربی ها ضروری است .

پایه ی رژیم غذایی صحیح روزانه ، خوردن انواع گوناگون غذاهای دارای کربوهیدرات های پیچیده مانند نان ، برنج ، سیب زمینی ، میوه ها و سبزی هاست . تا حد امکان استفاده از کربوهیدرات ها ی ساده نظیر قند ، شکر ، خوراک هایی که حاوی قند هستند نظیر بستنی ، شکلات و نوشابه های شیرین گازدار باید محدود گردد ؛ زیرا مصرف مستمر این مواد علاوه بر پوسیدگی زودرس دندان ها ، زمینه را برای آترواسکلروز (گرفتگی عروق) ، چاقی و بیماری های قلب و عروقی فراهم می کند .

۵- ویتامین

ویتامین ها و مواد معدنی تحت عنوان ریز مغذی ها به مقدار بسیار کم در رژیم غذایی روزانه لازمند . ویتامین ها گروهی از مواد آلی هستند که با مقادیر جزئی برای فرایندهای متابولیکی بدن ضروری می باشند . هر ویتامین ساختمان شیمیایی خاصی دارند . روش سنتی طبقه بندی ویتامین ها بر اساس حلالیت آن ها در چربی و آب است . ویتامین های محلول در آب شامل ویتامین های گروهC , B ویتامین های محلول در چربی ویتامین های A , K , D , E می باشند .

ویتامین ها نمی توانند به جای هم جایگزین شوند . از مواد ضروری هستند که باید توسط غذا به بدن برسند و بدن قادر به ساختن آن ها نیست . ویتامین ها انرژی تولید نمی کنند اما در تولید انرژی به کار می روند . بعضی از ویتامین ها به طور مستیم عمل می کنند ، در حالی که سایر ویتامین ها به صورت جزئی از یک سری واکنش عمل می کنند .

بعضی از ترکیبات آلی ، فرمولی مشابه ویتامین ها دارند اما ویتامین نیستند و در بدن توسط واکنش های آنزیمی به ویتامین تبدیل می شوند ؛ به این دسته از ترکیبات پر ویتامین می گویند . مانند کاروتن ها که پیش ساز ویتامین A هستند .

۵-الف – ویتامین های محلول در چربی عبارتند از :

۵-۱- ویتامین A .

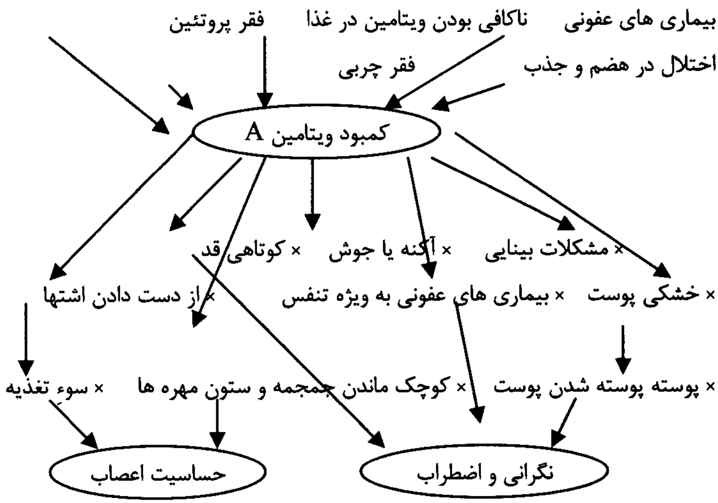
نقش ویتامین A در بینایی عمده ترین عمل شناخته شده ی آن است . نقش عمده ی دیگر ویتامین A در توانایی سلول ها برای تقسیم شدن

است که هنوز مکانیسم آن تحت مطالعه می باشد . به این ترتیب ویتامین A در تولید مثل ، رشد ، تشکیل استخوان و دندان ، سنتز و حفظ بافت پوششی سالم و سیستم ایمنی دخالت دارد .

حضور چربی ، پروتئین و صفرا برای جذب ویتامین ضروری است و ویتامین E از اکسیده شدن ویتامین A جلوگیری می کند . ۹۰٪ ویتامین در کبد ذخیره می شود .

از منابع غذایی ویتامین A شیر پر چربی ، خامه ، کره ، پنیر پرچرب ، زرده تخم مرغ و جگر را می توان نام برد . منابع گیاهی ، ویتامین A ندارند بلکه حاوی پیش ساز ویتامین یعنی کاروتنوئیدها هستند . مانند هویج ، گوجه فرنگی ، کدو حلوایی ، زردآلو ، طالبی ، انبه و اسفناج .

ویتامین A نسبت به حرارت و روش های معمولی پختن مقاوم بوده اما در حرارت سرخ شده و در مقابل اکسیژن حساس می باشد . علل کمبود ویتامین A و اثرات آن در شکل زیر نشان داده شده است .



پس از سوء تغذیه پروتئین و انرژی ، کمبود ویتامین A دومین سوء تغذیه در کشورهای توسعه نیافته است . بنابراین لازم است مدیران مدارس به ویژه مدیران مدارس شبانه روزی در برنامه ی غذایی روزانه از خوراکی هایی که حاوی این ویتامین هستند استفاده نمایند .

۵-۲- ویتامین D

زیر پوست بدن انسان ماده ای شیمیایی به نام دهیدرو کلسترول وجود دارد که با تابش مستقیم نور خورشید به ویتامین D تبدیل می شود . نظر به اینکه قسمت اعظم این ویتامین از این طریق تامین می شود ، بنابراین استفاده از نور مستقیم خورشید (اشعه ی ماورای بنفش) برای همه ی افراد لازم است . اشعه های ماورای بنفش قادر به نفوذ در مه ، دود ، ابر ، پنجره با شیشه ی معمولی ، لباس یا پیگمان پوستی می باشد . حضور یک یا همه ی این موارد ، دریافت ویتامین D حاصل از طریق اشعه دادن را کاهش می دهد . البته در معرض قرار گرفتن گرمای خورشید ، موجب سوختگی پوست می شود . ویتامین D از سایر ویتامین های محلول در چربی متفاوت است زیرا کاملاً در بدن ساخته می شود ، بنابراین نیاز نیست که فقط توسط غذا تامین شود .

شناخته ترین فعالیت این ویتامین ، کمک به جذب کلسیم و فسفر از روده می باشد و همراه با هورمونی به نام پارا تورمون به تنظیم سطح کلسیم و فسفر کمک می کند .

شکل زیر نقش ویتامین D را در متابولیسم کلسیم و فسفر نشان می دهد .

ویتامین D حاصل از تابش آفتاب بر روی پوست ← کبد
ویتامین موجود در غذا ← کبد

کبد
↓
کلیه
↓
شکل فعال ویتامین
↓
جذب کلسیم و فسفر از روده
↓
افزایش کلسیم و فسفر خون
↓
ورود به استخوان

ویتامین D علاوه بر نقش های نام برده ، باعث رشد بافت های نرم می شود و در درمان سل پوستی نقش موثری دارد . بیماری هایی از قبیل اسهال ، یرقان ، تورم روده و بیماری هایی که هضم و جذب چربی ها را کاهش می دهد و باعث کمبود ویتامین می شود .

کمبود ویتامین D در دوران کودکی موجب نرمی استخوان و راشیتسم و در دوران میان سالی باعث پوکی استخوان می شود . مدیران مدارس شبانه روزی با توجه به نقش موثر نور خورشید به وضعیت میزان تابش آفتاب خوابگاه ها توجه بیشتری خواهند داشت .

۵-۳- ویتامین E

ویتامین E از آنتی اکسیدان های بسیار قوی می باشد . آنتی اکسیدان ها مواد شیمیایی هستند که میل ترکیبی زیادی با

اکسیدان ها مواد شیمیایی هستند که میل ترکیبی زیادی با اکسیژن

دارند به همین دلیل اگر در کنار مواد دیگر قرار بگیرند مانع از ترکیب شدن اکسیژن با آن ماده می شوند ، در نتیجه از فساد آن ها جلوگیری می کند اما خود به مواد بی اثری تبدیل می گردند .

کمبود ویتامین E در اطفال نارس و افرادی که دچار سوء جذب چربی ها هستند دیده می شود . در کمبود ویتامین کم خونی به علت از بین رفتگی گلبول های قرمز هم دیده می شود . ویتامین E در بیماری های عصبی ، عضلانی و فلج کودکان ، در معالجه ی بیماری های قلبی و در تاخیر انداختن پیری به کار می رود .

۵-۴- ویتامین K

عمل اصلی ویتامین K شرکت در چند مرحله از مکانسیم های انعقاد خون است و همچنین برای معدنی شدن استخوان از طریق پیوستن پروتئین به کلسیم ، لازم است .

ویتامین K توسط میکرو اورگانیسم های روده هم ساخته می شوند. و جذب آن بستگی به میزان هضم و جذب چربی دارد . این ویتامین مانند سایر ویتامین های محلول در چربی ، در کبد ذخیره می شوند .

منابع غنی از ویتامین K گل کلم ، اسفناج ، شلغم ، کاهو ، برگ های خشک چای و یونجه را می توان نام برد . این ویتامین در مقابل حرارت و هوا نسبتاً مقاوم بوده اما در مقابل نور ، اسید و قلیا از بین می رود .

معمولاً کمبود این ویتامین به جز در نوزادان و آن هم در چند روز اول زندگی به علت استریل بودن محیط روده و افرادی که اختلال در هضم و جذب چربی دارند کمتر دیده می شود.

۵-ب – ویتامین های محلول در آب عبارتند از :

۵-۱- ویتامین C

بسیاری از اعمال ویتامین C شناخته شده اما چگونگی و مکانیسم آن معلوم نیست . ویتامین C یا اسید اسکوربیک در متابولیسم بافت ها شرکت می کند . در حقیقت باعث چسبندگی سلول های بافت هایی نظیر مویرگ ها ، استخوان ، دندان و خون می شود . در واقع نگاه دارنده ی سلول ها در بافت است .

ویتامین C فعالیت سلول های سالم را حفظ می کند ، سلول ها را در کنار یکدیگر نگاه داشته و زخم ها را التیام داده ، استخوان ها و دندان ها را قوی می سازد ، سیستم های قلبی و عروقی ، عصبی و گوارشی را تشکیل داده و حفاظت می کند . در حفظ سلامت و ایمنی در مقابله با عفونت ها و بیماری ها نقش دارد ، داروها و آلاینده ها را غیر سمی می کند و به جذب آهن و کلسیم کمک می کند .

ویتامین C همانند ویتامین های A , E از آنتی اکسیدان های قوی می باشد و به همین علت ویتامین ضد سرطان هم شناخته شده است . این ویتامین در مقابل حرارت و اکسیژن ، قلیا و فلزات بسیار حساس می باشد .

از منابع غنی این ویتامین مرکبات تازه ، فلفل سبز دلمه ای ، جعفری ، گوجه فرنگی و میوه ی گل محمدی را می توان نام برد . استفاده از سبزی ها و میوه های تازه چین و خام به طور روزانه برای تامین این ویتامین ضروری است .

بیماری ناشی از کمبود ویتامین C اسکوربوت نام دارد . کوفتگی و خونریزی زیر پوستی ، افتادن دندان ها ، خونریزی لثه ها ، تاخیر در

التیام زخم ، درد مفاصل و پاره شدن غضروف ها ، افزایش استعداد به عفونت ها ، از مشخصات این بیماری می باشند .

ویتامین C نه تنها در انعقاد خون نقش مهمی دارد بلکه باعث روان شدن خون در رنگ ها شده و از گرفتگی عروق قلبی پیشگیری می کند . به همین علت افرادی که مبتلا به گرفتگی عروق کرونر هستند بهتر است از منابع غنی از این ویتامین استفاده نمایند .

ویتامین C ضد تورم بوده و علاوه بر آن در ترمیم زخم ها و رشد سلول ها موثرند . امروزه برای تسریع بهبودی سوختگی ها و عفونت ها از این ویتامین به صورت تکمیلی (قرص) استفاده می کنند .

مدیران مدارس پیوسته توجه داشته باشند ، در شرکت های تعاونی مدارس از خوراکی هایی که حاوی این ویتامین است موجود باشد و در برنامه ی غذایی مدارس شبانه روزی همواره در وعده های اصلی و میان وعده ، سبزی و انواع میوه ی تازه در نظر گرفته شود .

۵-۲- ویتامین B1 یا تیامین

تیامین مانند سایر ویتامین های گروه ب به صورت کو آنزیم عمل می کند . کو آنزیم ها دسته ای از مواد شیمیایی هستند که باعث فعالیت آنزیم ها می شوند ؛ آنزیم ها از جنس پروتئین هستند که با سرعت ، فعل و انفعالات شیمیایی را بسیار افزایش می دهند . تیامین کوآنزیم آنزیم هایی است که برای واکنش های تولید انرژی از مواد مغذی به ویژه گلوکز لازم است . در کمبود این ویتامین ، گلوکز به انرژی تبدیل نمی شود بلکه به موادی که برای بدن سمی می باشند تبدیل می شوند . بنابراین در کمبود تیامن افراد لاغر می شوند .

بیماری کمبود تیامین بربری نام دارد که در کودکان ناگهانی ظاهر می شود و کشنده است . کمبود تیامین ، سیستم های گوارشی ، قلبی

– عروقی و عصبی را تحت تاثیر قرار می دهد . نشانه های اولیه ی کمبود خستگی ، تحریک پذیری ، افسردگی و از دست دادن اشتها ، کاهش وزن و ضعف می باشد . با ادامه ی کمبود ، فرد ممکن است دچار سوء هضم ، یبوست ، سردرد ، افزایش غیر معمول ضربان قلب پس از ورزش سبک ، خواب رفتن پاها و گرفتگی یا ضعف پا را گزارش کند . وجود تیامین برای فعالیت اعصاب به عنوان یک ناقل شیمیایی عصبی (نوروترانسمیتر) لازم است . ویتامین B1 نسبت به حرارت حساس بوده و به سرعت تخریب می شود .

از منابع غذایی غنی از تیامین می توان پوسته ی گندم و برنج (سبوس) ، ماء الشعیر ، گندم جوانه زده را نام برد . منابع حیوانی نظیر گوشت ها و جگر ، حاوی تیامین هستند اما به دلیل پخته شدن و حرارت دیدن ، منبع خوبی محسوب نمی شوند .

امروزه صنایع غذایی با غنی نمودن نان ، ماکارونی ، برنج برای تامین این ویتامین در رژیم غذایی روزانه اقدام نموده است .

مدیران مدارس با توصیه به شرکت تعاونی مدرسه جهت خرید نان ها و یا بیسکویت های حاوی سبوس و ماءالشعیر می توانند در ارتقای سطح سلامت دانش آموزان موثر باشند .

۵-۳- ویتامین B2 یا ریبوفلاوین

ریبوفلاوین نیز همانند تیامین نقش کو آنزیمی دارد و فعال کننده ی آنزیم هایی است که در رها سازی انرژی از مواد مغذی نظیر قند و چربی ، نقش فعال دارند . ریبوفلاوین ، در حرارت پخت مقاومت می کند و ماندگاری آن در مواد غذایی خوب است اما نسبت به نور حساس بوده و به سرعت تخریب می شود . شیر و محصولات لبنی پاستوریزه ، غنی از ویتامین B2 می باشند . پوسته ی غلات ، گندم

جوانه زده ، نارنج تازه و گوشت ها هم از منابع غذایی و ویتامین B2 هستند .

کمبود این ویتامین در انسان با علائمی از قبیل ترک خوردگی گوشه لب ها ، سرخی و تورم زبان ، پوست پوست شدن پوست اطراف بینی و گوش همراه است . چشم ها نیز تحت تاثیر کمبود قرار می گیرند ، سرخ شدن چشم ها به علت افزایش مویرگ های خونی در قرنیه ، سوزش ، خارش و آب ریزش چشم و حساسیت شدید بدن به نور و حالت افسردگی از نشانه های کمبود است .

۵- ۴- ویتامین B3 یا نیاسین

نیاسین هم با نقش کوآنزیمی در فعال نمودن آنزیم هایی که در رهاسازی انرژی از مواد مغذی به کار می روند در بدن فعالیت می کند . همچنین در سنتز مواد مغذی نقش دارد .

نیاسین در مواد غذایی حفظ می شود . در مقابل حرارت ، اسید ، نور و اکسیژن (هوا) پایدار است .

اغلب غذاهایی که دارای مقدار کافی پروتئین هستند نیاسین کافی را هم تامین می کنند .

از منابع اصلی نیاسین گوشت ها ، کره ، بادام زمینی و حبوبات را می توان نام برد . حدود ۹۰٪ تیاسین در پوسته ی خارجی غلات است که با آسیاب کردن از بین می روند .

پلاگر بیماری کمبود نیاسین است . این بیماری با اسهال ، اختلالات پوستی ، افسردگی ، هذیان گویی و مرگ همراه است . التهاب پوستی بیشتر در نقاطی از بدن که در معرض نور قرار دارند و به صورت متقارن در هر دو سمت دیده می شود . علاوه بر این نیاسین باعث کاهش کلسترول خون می گردد .

۵- ۵ – ویتامین B6 یا پیریدوکسین

ویتامین B6 کوآنزیم آنزیم هایی است که در متابولیسم پروتئین ها نقش دارند بنابراین در دوران رشد نیاز به این ویتامین بسیار زیاد بوده و عدم تامین آن باعث اختلال در رشد می شود . همچنین این ویتامین در متابولیسم برخی از لیپیدها شرکت دارد . ویتامین B6 برای تولید آنتی بادی ها لازم است و کمبود آن باعث کاهش مقاومت بدن انسان در مقابل عفونت می گردد . پیریدوکسین برای سنتز هموگلوبین خون لازم است در فقر این ویتامین کم خونی هم دیده می شود . نقش پیریدوکسین در متابولیسم سیستم عصبی به خصوص در کودکان ، مورد توجه قرار گرفته است و در کمبود شدید حمله های تشنجی اتفاق می افتد . فقدان یا کمبود این ویتامین در دوران های بحرانی رشد مغز ، ممکن است سبب اختلال دائم در نمو ساختمان مغز و قدرت انتقال حرکات عصبی گردد . کاهش ویتامین B6 نیز سبب کاهش میزان انسولین و هورمون رشد می شود .

حفظ این ویتامین در مواد غذایی متغیر است . این ویتامین در مقابل حرارت ، نسبتاً پایدار است . هوا ، نور خورشید ، یخ زدگی ، سبب از دست رفتن این ویتامین می شوند .

از منابع غذایی این ویتامین جگر ، زرده تخم مرغ ، گوشت ها و موز را می توان نام برد .

۵-۶- ویتامین B9 یا اسید فولیک

این ویتامین در تکثیر سلول ها مانند سلول های قرمز ، سفید یا سلول های مخاطی روده ، تشکیل خون و سنتز اسید هسته ای (DNA , RNA) و تکثیر سلول دخالت دارد . اسید فولیک به طور غیر مستقیم بر روری سنتز آنزیم ها و ترکیبات پروتئینی دیگر اثر دارد .

علائم کمبود ، بیشتر در بافت هایی که میزان تکثیر سلول در آن ها زیاد است و در نتیجه احتیاج زیادی به اسید فولیک دارند دیده می شود . کمبود اسید فولیک بیشتر در میان سالخوردگان ، افراد مجرد ، و غیر مرفه دیده می شود . حرارت و اکسیژن (هوا) باعث از بین رفتن اسید فولیک می شود .

منابع غنی از اسید فولیک جگر ، قارچ خوراکی ، پرتقال ، لیمو ، اسفناج را می توان نام برد .

۵-۷- ویتامین B12 یا سیانو کوبال آمین

برخلاف دیگر ویتامین ها ، کمبود این ویتامین بیشتر در نتیجه ی اشکال در مکانیسم جذب است تا کمبود غذایی آن . جذب آن به شرایط روحی و روانی فرد بسیار مرتبط است و همین طور تحت تاثیر عوامل داخلی (نوعی ماده در شیره ی معده) که باعث جدا شدن ویتامین از مواد غذایی می شود می باشد . در هنگام جذب ویتامین از روده ، کلسیم نقش کاتالیزور را به عهده دارد . در مرحله ی جذب هر گونه اشکالی مانع ایجاد می کند . افزایش سن ، کمبود پیریدوکسین ، کاهش سنتز عامل داخلی ، کافی نبودن آهن و کم کاری غده ی تیروئید جذب این ویتامین را کاهش می دهد . داشتن یک زندگی آرام و کم استرس به جذب B12 کمک می کند .

سیانو کوبالا آمین بر روی سلامت سیستم عصبی موثر است ، زیرا در کمبود این ویتامین ، پوشش تارهای عصبی دچار مشکل می شوند . این ویتامین برای فعال نمودن اسید فولیک ، در نتیجه برای سنتز اسیدهای هسته ای (DNA , RNA) لازم است .

مدیران مدارس به ویژه مدیران مدارس شبانه روزی باید به گونه ای برنامه ریزی نمایند تا دانش آموزان کمتر در معرض استرس های

گوناگون قرار گیرند و دقت نمایند مدرسه از فضای امنی برای همه برخودار باشد .

۶- مواد معدنی

مواد معدنی مانند سایر مواد مغذی بر زندگی ، سلامت و بهبودی از بیماری ها موثر و از ریز مغذی ها هستند . در بدن انسان مقدار کمی مواد معدنی است و نیاز بدن هم به این مواد بسیار کم است . بنابراین به مقدار کم برای بدن ضروری هستند و باید از طریق غذا تامین شوند . مقیاس اندازه گیری مواد معدنی در مواد غذایی ، میلی و میکروگرم است . مانند تمام مواد مغذی در ارتباط با یکدیگر یا با سایر مواد مغذی فعالیت می کنند . برخی از فعالیت های مواد معدنی شامل :

۱- در ساختمان سلول ها مانند استخوان (کلسیم ، فسفر)

۲- در ساختمان برخی از ویتامین ها ، آنزیم ها و هورمون ها به کار می رود .

۳- در تنظیم انتقال تحریکات عصبی و انقباض عضلانی نقش دارند.

۴- برای حفظ تعادل آب و اسید و باز لازم هستند .

هیچ ماده ی غذایی به تنهایی تمام مواد معدنی بدن را تامین نمی کنند . مصرف انواع مختلف مواد غذایی ، تامین کننده ی مواد معدنی مورد نیاز بدن می باشد . آب سالم حاوی مقادیر مختلفی از مواد معدنی است . نظیر کلسیم ، منیزیم ، فلوراید و در برخی موارد آهن .

کلسیم

کلسیم ، فراوان ترین ماده ی معدنی بدن است که در یک فرد بزرگسال حدود ۹۹٪ در استخوان ها قرار دارد . کلسیم برای ورود برخی مواد به داخل سلول و برای فعالیت طبیعی عضلات و به ویژه عضله ی قلب لازم

است . نقش موثری در انعقاد خون داشته و در سنتز انتقال دهنده های عصبی (نوروترانسمیترها) به کار می رود .

عوامل زیادی جذب کلسیم را افزایش می دهند ، از جمله اسید معده ، ویتامین های D , C ، قند موجود در شیر (لاکتوز) . بعضی از اسیدهای آمینه .

اهمیت در یافت کلسیم کافی جهت کامل شدن استخوان در دوران کودکی ، سراسر دوران بلوغ و جوانی و استقامت آن در کهنسالی بسیار مهم است . عوامل ژنتیکی ، هورمون ها ، فعالیت های بدنی ، بیماری ها و داروها در افزایش یا کاهش جذب موثر است .

تحرک بدنی ، نقش بسیار مهمی در جذب و جایگزینی کلسیم در استخوان ها دارد . خطر پوکی استخوان در افراد کم تحرک بسیار زیاد است .

شیر و محصولات شیری دارای بیشترین مقدار کلسیم هستند . آب سخت هم حاوی کلسیم می باشد . برخی از سبزی ها حاوی کلسیم مناسب می باشند اما به علت مشکل جذب به عنوان منبع غذایی مطلوب به کار نمی روند . نوشابه های گازدار به ویژه نوشابه هایی که حاوی اسید فسفریک هستند باعث تخلیه ی کلسیم بدن می شوند .

مدیران مدارس از فروش نوشابه های گازدار در بوفه ی مدارس ممانعت به عمل آورند زیرا در این سنین ، دانش آموزان میل به تنوع و تنقلات دارند و در صورت موجود بودن این مواد در بوفه های مدارس ، به خرید این اقلام روی می آورند .

فسفر

حدود ۸۵٪ فسفر در استخوان ها و دندان ها و بقیه در عضلات ، اندام ها ، خون و مایعات دیگر قرار دارد . فسفر در ساختمان DNA , RNA و در انتقال انرژی به کار می رود .

فسفر موجود در مواد غذایی ، تقریباً جذب می شوند اما حضور عناصری مانند کلسیم ، منیزیم ، آلومینیوم جذب آن را کاهش می دهند . فسفر در غذاهای مختلف وجود دارد و لبنیات ، بهترین منابع آن هستند . اگر رژیم غذایی حاوی پروتئین و کلسیم کافی باشد از فسفر کافی هم برخوردار است . افرادی که از بیماری کلیه رنج می برند فسفر از دست می دهند و دچار کمبود این عنصر می شوند .

منیزیم

منیزیم هم در تشکیل استخوان ها و دندان ها به کار می رود . منیزیم در فعال نمودن حدود ۳۰۰ منیزیم و در ذخیره و رها کردن انرژی می باشد . به نظر می رسد کلسیم و منیزیم همراه هم فعالیت می کنند . کلسیم برای انقباض عضلات و منیزیم برای حالت آرامش عضلات لازم هستند . برای تشکیل و فعالیت DNA , RNA هم منیزیم لازم است . گیاهان سبز تیره منبع غنی آن هستند . حبوبات و مغزها از دیگر منابع غنی می باشند .

گوگرد

گوگرد در ساختمان برخی از اسیدهای آمینه و ویتامین وجود دارند . در ساختمان سلول نقش داشته و تعادل اسید – باز بدن را حفظ می کند . غذاهایی که حاوی پروتئین کافی هستند به اندازه کافی گوگرد دارند .

آهن

آهن در تغذیه ی انسان از اهمیت بسزایی برخوردار است . کمبود آهن یکی از عوامل مهم در شیوع موارد ابتلاء به کم خونی می باشد که در درجات خفیف ظاهر می شود و نوع شدید آن می تواند منجر به مرگ گردد . کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن مشکلات عمده ی تغذیه ای و بهداشتی در کشور است . به خصوص در دختران نوجوان و زنان در سنین باروری . پسران نوجوان و مردان بالغ هم ممکن است دچار کم خونی و فقر آهن بشوند اما این خطر در آن ها کمتر است .

آهن در حمل اکسیژن از ریه ها به تمام سلول ها و برگرداندن دی اسید کربن از سلول ها به ریه ها نقش دارد . عوامل زیادی در جذب آهن موثرند . بدن در طول زندگی برای تامین نیازهای در حال تغییرشبیه آهن غذایی احتیاج دارد . آهن کافی برای حفظ سلامت ، رشد مطلوب و فراهم ساختن زمینه ی یادگیری در دوران تحصیل ضروری است . کودکان و دانش آموزانی که دچار کم خونی و فقر آهن هستند همیشه احساس خستگی و ضعف می کنند . این افراد اغلب از ورزش و فعالیت های بدنی دوری می کنند و یا در هنگام ورزش خیلی زود خسته می شوند . در این افراد تغییرات رفتاری به صورت بی حوصلگی و بی تفاوتی مشاهده می شود . کم خونی ، فقر آهن به علت تاثیر بر یادگیری و کاهش آن ، افت تحصیلی دانش آموزان را باعث می شود .

در سنین مدرسه به دلیل رشد ، به آهن بیشتری نیاز است و مصرف ناکافی منابع غذایی حاوی آهن در این دوران ، منجر به کمبود آهن می شود . در دوران بلوغ به دلیل جهش رشد نیاز دختران و پسران نوجوان به آهن بیشتر از دوران قبل است و در صورتی که از منابع

غذایی حاوی آهن در برنامه ی غذایی روزانه به اندازه ی کافی مصرف نشود نوجوان به سرعت در معرض خطر کمبود آهن و کم خونی ناشی از ان قرار می گیرد .

در دوران بلوغ ، دختران علاوه بر جهش رشد و در نتیجه نیاز بیشتر به آهن ، به علت عادت ماهانه و از دست دادن خون ، نسبت به کم خونی ناشی از فقر آهن بسیار حساس تر و آسیب پذیرترند هستند و به این دلیل کم خونی فقر آهن در دختران نوجوان در مقایسه با پسران نوجوان شیوع بالاتری دارد .

منابع غذایی غنی از آهن شامل گوشت ها ، آجیل ها ، حبوبات ، دانه های کامل غنی شده ، سبزی های سبز تیره می باشد . اما به علت جذب خوب آهن گوشت ، گوشت ها و آجیل ها بهترین منابع به حساب می آیند .

مصرف ناکافی ویتامین C و نان هایی که در تهیه ی آن جوش شیرین استفاده می شود و مصرف چای همراه و یا بلافاصله پس از غذا باعث کاهش جذب آهن در بدن می شود .

مدیران مدارس شبانه روزی با داشتن توجه کافی به گنجاندن خوراک هایی که حاوی آهن هستند در برنامه ی غذایی مدرسه از کم خونی ناشی از فقر آهن در دانش آموزان به ویژه در مدارس دخترانه پیشگیری می کنند .

روی

این عنصر برای سنتز DNA , RNA و پروتئین ضروری است . بدین ترتیب در رشد و تکامل طبیعی ، التیام زخم و بلوغ جنسی دخالت دارد . برای رها شدن ویتامین آ از کبد ، حس چشایی ، ساختمان دیواره سلول و پاسخ های طبیعی ایمنی لازم است . چندین عامل در جذب آن

دخالت دارند . روی در تمام مواد غذایی حیوانی و گیاهی که منبع خوب پروتئین باشند وجود دارد . مانند گوشت ها ، بادام زمینی و کره بادام زمینی . لبنیات و غلات سبوس دار . نان هایی که از خمیرهای تخمیر نشده به دست می آیند مانع جذب روی در بدن می شوند .

ید

ید به دلیل آنکه جزء ضروری هورمون های خاص تیروئید (تیروکسین) است نسبت به سایر عناصر معدنی ضروری بدن مهم تر است . این عنصر به دلیل اینکه قسمتی از هورمون تیروکسین است نقش مهمی در تنظیم رشد و نمو انسان و متابولیسم آن دارد . گواتر حداقل اختلالی است که در اثر کمبود ید به وجود می آید . بزرگی غده ی تیروئید را گواتر می گویند فرد مبتلا به گواتر نسبت به افراد طبیعی فعالیت کمتری دارد . اختلالات مهم دیگری در اثر کمبود ید بروز می کند .

عقب ماندگی های جسمی و ذهنی ، اختلالات عصبی و روانی ، مرده زایی ، لوچی شم ، کر ، لالی می باشد . این عوارض در مناطقی که کمبود ید شدید شیوع دارد ، دیده می شود . کمبود ید همچنین باعث بروز اختلالاتی در راه رفتن ، صحبت کردن ، فکر کردن و کار کردن می گردد .

کمبود ید از چند طریق مانع توسعه و پیشرفت جامعه می گردد

۱- افراد مبتلا از نظر رشد روانی و جسمی دچار اختلال گردیده و از کارآیی کافی برخوردار نیستند . بنابراین تولید و بازده کمتری دارند .

۲- موجب کاهش پذیری و فراگیری کودکان می شود و هزینه های صرف شده برای جبران اختلال یادگیری موثر نبوده و به هدر می رود .

۳- باعث افزایش تعداد افراد عقب مانده و وابسته به دیگران می شود و منابع جامعه را منحرف می سازد .

۴- اکثر اختلالاتی که در اثر کمبود ید به وجود می آیند دائمی و غیر قابل برگشت هستند .

بهترین روش پیشگیری از عوارض ناشی از کمبود ید استفاده از نمک های ید دار است . نمک ید دار را نباید شست و در مقابل نور و یا رطوبت نگهداری کرد . نمک ید دار باید در ظروف در بسته پلاستیکی ، چوبی ، یا شیشه ای با سرپوش محکم نگهداری شود . نمک های تصفیه شده ی ید دار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کند .

مصرف زیاد برخی از مواد غذایی نظیر کلم ، شلغم ، تربچه به صورت خام ، آجیل یا بادام زمینی و داروهایی نظیر سولفونامیدها ، و برخی از آنتی بیوتیک ها باعث گواتر می شوند که به آنها گواتروژن می گویند .

فلوئور

نقش فلوئور در کنترل پوسیدگی دندان از مدت ها پیش شناخته شده است . زیرا مشاهده می شد در افرادی که از آب فلوئور دار استفاده

می کنند پوسیدگی دندان یا کم است یا اصلاً وجود ندارد . مقادیر کم آن در رژیم غذایی روزانه سبب پوسیدگی دندان می شود . فلوراید در اتصال با ترکیبات کلسیم باعث مقاومت دندان در مقابل اسیدهایی که به وسیله باکتری های دهان به وجود می آید ، می شود . فلوراید در حفظ ساختمان استخوان نیز مفید است و بنابراین موارد بروز استئوپروز را می کاهد .

منابع غذایی بر حسب محتوای فلوراید آب و خاک منطقه بسیار متنوع است ، ماهی دریا و چای منابع عالی می باشند . استفاده از خمیر دندان های حاوی فلوراید و دهانشویه حاوی فلوراید برای پیشگیری از پوسیدگی دندان بسیار موثر است .

مشکلات تغذیه ای نوجوانان

چاقی

چاقی در نوجوانان ، مشکل بهداشتی مهمی است که عوارض آن در دوران های بعدی ظاهر می شود و فرد را رنج می دهد . چاقی ممکن است در نوجوانان دوازده تا هفده ساله افزایش یابد . چاقی در نوجوانی با خطرهایی مانند ابتلا به بیماری های مزمن در بزرگسالی در ارتباط است . مطالعات طولانی مدت نشان داد که اضافه وزن در دوران نوجوانی ممکن است سبب افزایش بیماری و مرگ و میر گردد . خطر ابتلا به سرطان در جوانان و نوجوانان چاق بیشتر است .

بهترین روش مقابله با چاقی ، افزایش فعالیت ، ورزش و رعایت اصول تغذیه ی صحیح است . باید توجه داشت که چاقی ، سلامت روانی را تهدید می کند . چاقی در نوجوانان در ارتباط با افسردگی نیز می باشد و نوجوانان چاق اعتماد به نفس کمتری دارند .

علل چاقی در نوجوانان و جوانان شامل :

ارث ، کم تحرکی ، پرخوری ، افسردگی ، هورمونی باشد . به هر حال آموزش در زمینه ی کنترل وزن ، تشویق به ورزش و داشتن تحرک مناسب می تواند یک روش مناسب جهت پیشگیری از چاقی باشد .

بی اشتهایی عصبی

نوجوان از تصویر ذهنی فرم بدن خود رضایت ندارد و در نتیجه می خواهد به وزن کمتری دست یابد . پس از دریافت انرژی را کاهش می دهد و دفع خود را از طریق ورزش اضافی و همزمان استفراغ عمدی یا استفاده از مسهل افزایش می دهد . آشفتگی های فکری و روانی وضعیتی را ایجاد می کند که توانایی مراقبت از خود را ندارد .

فرد به سرعت کاهش وزن پیدا می کند و بی اشتهایی عصبی به علت لذت بیمار در رسیدن به وزن کم و به دلایل شخصی و هیجانی است ؛ هرگونه افزایش وزن موجب دلهره و اضطراب شدید شده ، از دست دادن وزن این اضطراب را فروکش می کند . اختلالات ناشی از کمبود مواد مغذی و ویتامین دیده می شود . ریزش موی سر شایع است .

تغذیه ی کافی در بیماران حادی که به شدت کم وزن هستند مهم است . مشاوره ی تغذیه ای و همین طور روانی ، بسیار اهمیت دارد .

پرخوری عصبی

حالتی است که بیشتر در نوجوانان با سن بالا مشاهده می شود و به طور معمول به کاهش جدی مواد مغذی مانند انچه در بی اشتهایی عصبی دیده می شود ، منجر نمی گردد . بیشتر این نوجوانان از استفراغ عمدی جهت کنترل وزن استفاده می کنند . نشانه های تشخیصی در رفتار بیمار مبتلا به پرخوری عصبی ، دوره های مصرف زیاد و سریع

مواد غذایی در کوتاه مدت است که بیمار کنترل آن را ندارد ؛ در این بیماری غذا به سرعت و مخفیانه خورده می شود بدون آنکه توجهی به طعم آن داشته باشند ، در نهایت استفراغ با پرخوری همراه می شود .

آموزش نوجوان در مورد وضعیت جسمی ، وزن مطلوب و افزایش آگاهی در مورد چگونگی تغییر رفتار ، برای درمان بسیار مهم است .

جدول گروه های غذایی توصیه شده رژیم غذایی روزانه برای نوجوانان و جوانان

در سیستم جانشینی ، مواد غذایی به شش گروه تقسیم می شوند . برای تامین مواد مغذی باید از هر شش گروه به طور روزانه استفاده شود . جدول صفحه بعد نشان می دهد که از هر گروه چه مقدار باید مصرف شود .

ردیف	گروه غذایی	تعداد واحد	مقدار تقریبی هر گروه غذایی به گرم	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	کالری
۱	گروه شیر	۳	۷۵۰	۳۶	۲۴	۱۵	۳۷۵
۲	گروه سبزی	۴	۴۰۰	۲۰	۸	۰	۱۰۰
۳	گروه میوه	۳	۳۰۰	۴۵	۰	۰	۱۸۰
۴	گروه نان و غلات	۹	۳۶۰	۱۳۵	۲۷	۰	۶۴۸
۵	گروه گوشت	۶	۲۴۰	۰	۴۲	۳۰	۴۳۸
۶	گروه چربی	۸	۴۰	۰	۰	۴۰	۳۶۰
		جمع	-	۲۳۶	۱۰۱	۸۵	۲۱۰۱

علاوه بر گروه های غذایی در روز مقدار چهل تا پنجاه گرم قند یا شکر پیشنهاد می گردد . در این صورت دویست کالری به کالری بالا اضافه می شود .

برنامه ی غذایی روزانه بر اساس گروه های غذایی (لیست جانشینی)

صبحانه

نان و غلات سه واحد ، چربی دو واحد ، قند و شکر بیست گرم یا مربا و عسل به همین مقدار ، شیر یک واحد ، چای به مقدار دلخواه

میان وعده

نان و غلات ۱/۲ واحد ، میوه ی فصل یک واحد

ناهار

نان و غلات سه واحد ، چربی سه واحد ، گوشت دو واحد ، سبزی دو واحد ، شیر یک واحد

شام

نان و غلات دو واحد ، چربی سه واحد ، گوشت دو واحد ، سبزی دو واحد

آخر شب

نان و غلات ۱/۲ واحد ، میوه ی فصل دو واحد

توجه :

۱- اگر شام بعد از ساعت هشت شب صرف می شود وعده ی آخر شب به بعد از ظهر موکول گردد .

۲- مقادیر واحدها برای صبحانه و ناهار و شام می تواند جابه جا گردد .

۳- فهرست جانشینی مواد غذایی پیوست می باشد .

بهداشت مواد غذایی

خوردن آب و غذای آلوده موجب بروز مسمومیت و بیماری می شود . بیماری هایی که با غذا و آب آلوده مثل مسمومیت های غذایی ، حصبه و انواع بیماری های اسهالی به سرعت پخش می شود ولی گاهی مسمومیت به تدریج ظاهر می شود مثل مسمومیت هایی که در اثر باقی ماندن بعضی از سموم در سبزی و میوه بروز می کند . گاهی عوارض مصرف سبزی های آلوده به صورت بیماری های انگلی خیلی دیر بروز می کند . این عوارض گاهی کشنده و گاهی موجب معلولیت می شوند و فرد حتی متوجه نمی شوند که چه زمانی و به دلیل خوردن چه غذایی دچار مشکل شده است .

علاوه بر برخی از تولید کنندگان مواد غذایی و دوره گردان خیابانی ، برخی از خدمتگزاران مدارس ، از میل و علاقه ی جوانان و نوجوانان سوء استفاده نموده و در مسیر راه و بوفه های مدارس ، مواد غذایی عرضه می کنند که استاندارد نبوده و از نظر بهداشتی سالم نیستند و یا در شرایط نامناسب نگهداری می شوند . حتی مواد غذایی بسته بندی شده که دارای تاریخ مصرف هم هستند اگر در شرایط نامناسب نگهداری شوند پی از مدتی فاسد می گردند .

مواد غذایی از نظر فسادپذیری و سرعت فاسد شدن متفاوت هستند . مواد غذایی بر اساس سرعت فساد پذیری به سه دسته تقسیم می شوند :

۱- مواد غذایی که خیلی زود فاسد می شوند مثل شیر ، گوشت ، مرغ ، ماهی و تخم مرغ و سایر غذاهای حیوانی که به دلیل فساد سریع باید آنها را فقط مدتی کوتاه و آن هم در یخچال نگهداری کرد .

۲- مواد غذایی نیمه فسادپذیر مانند سبزی ها و میوه ها که می توان آنها را برای مدتی کوتاه در هوای خنک و خارج از یخچال نگهداری کرد و در هوای گرم باید در یخچال قرار داده شود .

۳- مواد غذایی که دیر فاسد می شوند مانند حبوبات و دانه های غلات خشک (گندم و جو) که می توان آن ها را برای مدت طولانی در شرایط مناسب (دور از نور و رطوبت) نگهداری کرد .

عواملی که باعث فساد مواد غذایی می شوند عبارتند از :

۱- عفونت های حاصل از غذاهای غیر بهداشتی ، بیشتر به دلیل تهیه و نگهداری غیر بهداشتی شامل سالمونلا – استافیلوکک ها و ... توسط افرادی که آماده سازی ، توزیع و عرضه ی غذا را به عهده دارند . مسمومیت غذایی باکتریایی با ناراحتی دستگاه گوارش ، درد در ناحیه شکم ، اسهال همراه با استفراغ و یا بدون استفراغ بروز می کند . علائم مسمومیت ممکن است کمتر از یک ساعت و یا بیشتر از ۴۸ ساعت پس از مصرف غذای آلوده ، ظاهر شود . باکتری ها در بینی ، دهان ، زخم ها ، جوش های چرکی ، صورت و گردن و زیر ناخن ها به وفور یافت می شوند . اگر افراد بهداشت را رعایت نکنند ، به راحتی آلودگی ها را به مواد غذایی منتقل می کنند .

۲- آلودگی های محیطی مانند تکه های شیشه ، قطعات فلزی و سموم فلزی

۳- سموم طبیعی شامل سموم غذایی دریایی و بنش و دیگر عوامل غذایی که شامل :

الف – سموم قارچی و کپک ها : انواع کپک ها و مخمرهایی که روی مواد غذایی مختلف رشد می کنند و می توانند از خود مواد سمی ترشح نمایند که برای انسان و حیوان خطرناک باشد . اگر بر روی پوست بیرونی و سبز موادی مانند گردو ، پسته ، بادام زمینی و .... کپک دیده شود به علت ترشح سم افلاتوکسین غیر قابل مصرف می شوند . این سم در دراز مدت ایجاد سرطان کبد می کند . در صورت تغذیه ی حیوان از غذاهای آلوده به این سموم ، محصولات حاصل از آن ها هم مسموم هستند .

ب – آلرژی های غذایی : برخی از افراد نسبت به ادویه ، رنگ و برخی از ترکیبات غذایی به ویژه پروتئین حساسیت دارند .

ج – هیپرکینزها : موادی در بعضی اغذیه که موجب فعالیت زیاد ، شلوغی و ایجاد مزاحمت در افراد می گردد . نظیر مواد قندی شیرین و افزودنی هایی که در نوشابه های گازدار ، سوسیس ، کالباس و خوراکی های آماده صنعتی اضافه می شوند .

د – پخت و پز

۴- افزودنی ها شامل : ضدقارچ ، باکتری ها ، اسیدها ، آنتی اکسیدان ها ، رنگ و طعم دهنده ها ، ثابت کننده ها که غذاها اضافه می شوند در صورت مصرف زیاد سلامت انسان را به خطر می اندازند .

رعایت اصول بهداشتی برای جلوگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی :

۱- رعایت بهداشت فردی نظیر پوشیدن لباس تمیز در حین کار ، دور کردن زیورآلات از خود ، پوشاندن موی سر ، پوشاندن بینی و دهان هنگام عطسه و سرفه ، باندپیچی کردن خراش ها و زخم های روی

انگشتان ، کوتاه نگهداشتن ناخن ها و شست و شوی دست ها قبل از تهیه و توزیع غذا - اشخاصی که تهیه و توزیع غذا را به عهده دارند باید دارای کارت معاینه ی پزشکی باشند .

۲- خوب پختن غذا ، دور نگهداشتن غذای خام از غذای پخته شده

۳- رعایت بهداشت آشپزخانه : شست و شو و نظافت کف و دیوارها ، نگهداشتن تخته و سطوحی که برای خرد کردن سبزی ها و مواد غذایی از آن ها استفاده شود . کف و دیوار آشپزخانه باید کاملاً قابل شستن و بدون درز باشد . سطل زباله ی درب دار و کاملاً تمیز و به تعداد کافی در مکان های تهیه و توزیع غذا موجود باشد . پنجره با توری فلزی پوشیده شود .

مدیران مدارس و یا مربیان بهداشت ضمن نظارت بر کار تعاونی های مدرسه و همین طور آشپزخانه و ناهارخوری در رعایت تمیز نگهداشتن کلیه ی مکان هایی که غذا تهیه و توزیع می گردد تاکید نمایند .

عوض کردن و یا شستن مرتب پارچه ها و حوله هایی که در آشپزخانه و بوفه ی مدارس استفاده می شود به منظور جلوگیری از انتقال آلودگی ها حائز اهمیت است .

۴- محصولات غذایی باید تازه ، تمیز و به دور از آلودگی شیمیایی بوده و محصولات غذایی بسته بندی باید دارای کد بهداشتی و شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت و تاریخ مصرف باشد .

روش های پیشگیری از آلودگی و فساد مواد غذایی :

۱- استفاده از سرما

استفاده از سرما ، از تکثیر میکرو ارگانیسم های بیماری زا جلوگیری می کند . از یخچال به مدت بسیار کوتاهی برای نگهداری مواد غذایی می شود استفاده کرد .

زمان برخی مواد غذایی در یخچال در جدول زیر نشان داده شده است .

ماده ی غذایی	درجه حرارت	زمان نگهداری
گوشت چرخ کرده	۰ تا ۴	۱۲ ساعت
قطعات گوشت بسته بندی شده	۰ تا ۲	۲ – ۳ روز
گوشت مرغ تازه	۰ تا ۲	۶ – ۸ روز
برش کالباس بسته بندی شده	۴ تا ۶	۶ – ۱۰ روز
تخم مرغ	۰ تا ۶	۲ – ۶ روز
سس مایونز	۴ تا ۶	۴ – ۶ هفته
شیر پاستوریزه	۰ تا ۴	۲- ۳ روز

انجماد مواد غذایی

انجماد یکی از بهترین روش های نگهداری دراز مدت برای مواد غذایی است . نگهداری مواد غذایی موجب توقف رشد و تکثیر میکروبی می شود . در این شرایط مواد غذایی مختلف در زمان های نسبتاً طولانی قابل نگهداری هستند .

در جدول ذیل زمان نگهداری انواع گوشت ها در فریزر نشان داده شده است .

ماده ی غذایی منجمد شده	زمان نگهداری
گوشت چرخ کرده	۳ ماه
گوشت طیور (مرغ و ...)	۱۲ – ۷ ماه
گوشت گاو	۱۸ – ۹ ماه
ماهی پرچربی	۳ ماه
ماهی کم چربی	۴ – ۵ ماه

۲- استفاده از گرما

مهم ترین روش های حرارتی برای نگهداری مواد غذایی ، دو روش پاستوریزاسیون و استریلزاسیون می باشد . در روش پاستوریزاسیون تا حدودی میکرو ارگانیسم ها از بین رفته و آنزیم ها غیر فعال می شوند به همین دلیل محصولات پاستوریزه باید حتماً در یخچال نگهداری شوند .

در روش استریلیزاسیون ، کلیه ی میکرو ارگانیسم ها از بین رفته و آنزیم ها غیر فعال می شوند . در نتیجه ماده ی غذایی برای مدت طولانی قابل نگهداری است . مثل شیرهای استریلیزه شده که به صورت بسته بندی در خارج از یخچال از دو تا سه ماه قابل نگهداری هستند .

چند توصیه برای بهبود وضع تغذیه

۱- زمانی که گرسنه هستید غذا بخورید نه زمانی که غذا آماده است یا زمان غذاست .

۲- با هر بار پرخوری ، معده را برای غذای بیشتر خوردن آماده کنید .
همواره حرکت در زندگی لازم است . روزانه حداقل دو ساع پیاده روی لازم است .

۳- غذا را آرام بخورید (در استراحت کامل بدن و روان)

۴- لقمه ها را کوچک بردارید .

۵- غذا را کاملاً بجوید و هر لقمه را کاملاً با بزاق دهان آغشته سازید
توجه شود که غذای خوب جویده شده نیمه هضم شده است .

۶- هر لقمه را خوب مزه کنید و کاملاً از آن لذت ببرید .

۷- فکر خود را روی غذا متمرکز کنید . هرگز در موقع خوردن اندیشه ی دیگری را به مغز خود راه ندهید .

استرس ، دغدغه ، خیال ، نگرانی و اضطراب علاوه بر ایجاد سوء هاضمه ، موقع غذا خوردن روزنامه نخوانید ، صحبت نکنید ، تلویزیون تماشا نکنید . وضع نشستن شما در موقع غذا خوردن راحت باشد .

۸- دندان های سالم داشته و از وضع دندان های خود مطمئن باشید . توجه کنید دندان های مصنوعی بهتر از دندان هی خراب طبیعی است .

۹- غذای ساده بخورید و هیچگاه غذای مانده مصرف نکنید ولو در یخچال نگاهداری شده باشد . طبیعی بخورید و با پختن زیاد غذا را خراب نکنید .

۱۰- غذاهای دارای چربی زیاد و بسیار سرخ شده به ویژه در روغن بدن حیوانات و بعضی روغن های نباتی را مصرف نکنید .

۱۱- نان بسیار تازه بخورید و از نان هایی مصرف کنید که کاملاً تخمیر شده اند و در تهیه ی آن جوش شیرین به کار نرفته باشد .

۱۲- غذاهای کهنه و مانده نخورید . حتی میوه های مانده

۱۳- غذاها را به صورت پاکیزه در سفره قرار داده و ظروف غذاخوری تمیز به صورت زیبا تزیین کنید تا جلب نظر کنند و غذا را با حالتی اشتها آور میل کنید . هرچه تمایل به غذا بیشتر باشد ، هضم و جذب غذا بهتر انجام می گیرد . کوشش کنید با اشتهای حقیقی غذا بخورید نه با اشتهای کاذب .

واژه های تغذیه ای

Absorption

جذب یا بر گرفتن مایعات ، گازها ، مواد مغذی و یا سایر مواد از طریق پوست و روده

Alcoholism

یک بیماری اعتیادی با الکل . در این بیماری نیاز به تیامین ، پیریدوکسین و اسید پانتوتنیک افزایش می یابد .

Allergen

ماده یا عاملی که قادر به تولید واکنش آلرژیک می باشد . آلرژن های معمول عبارتند از گرده ی گیاهان ، گرد و غبار ، یونجه ، غذا ، نوشیدنی ، چاشنی و دارو ، مواد آرایشی ، دارو و محیط ، واکسن و سرم

Amblyopia

تاری دید ، تاری دید تغذیه ای ، زمانی که رژیم غذایی از نظر مواد معدنی به ویژه ویتامین B کمپکس دچار کمبود باشد .

Anabolism

تمام واکنش هایی که در ساختن مولوک های بزرگ روی می دهند

Anemia

میزان کمتر از حد طبیعی گلبول های سرخ و یا هموگلوبین خون را گویند . بیشترین آن مربوط به فقر آهن است .

Anemia , nutritional

نوعی از کم خونی است که به سبب کمبود مواد مغذی ضروری برای تشکیل گلبول های سرخ ، آهن ، پروتئین ، اسید فولیک ، ویتامین B12 , C از جمله مواد مغذی ضروری برای این منظور می باشند . مس و کبالت نیز ضروری ولی مقادیر مورد نیاز آن ها بسیار کم است . کمبود این مواد مغذی ممکن است ناشی از دریافت ناکافی ، جذب ناقص ، استفاده ی ناکامل ، افزایش نیازمندی و یا افزایش دفع باشد .

Anergy

۱- نداشتن انرژی تحرک ۲- کاهش یا فقدان کامل پاسخ ایمنی تحت شرایطی که انتظار می رود . چنین پاسخی مشاهده شود ، آلرژی در سوءتغذیه پروتئین انرژی ، استرس ، سرطان و همچنین در کمبود برخی از ویتامین ها و مواد معدنی دیده می شود .

Anorexia

فقدان یا کاهش اشتها

Anorexia nervous

یک ناهنجاری روانی است که علامت مشخصه ی آن ناسازگاری و روی گردانی از غذا و یک محدودیت خود ساخته نسبت به غذاست .

Antagonist

دارو یا ماده ای که اثر ماده ی دیگر را مهار یا معکوس می نمایند .

Anthropometry

اندازه گیری دقیق و علمی بخش های مختلف بدن . این اندازه گیری ها شامل وزن ، قد ، دور سینه ، بازوها ، سر و سایر بخش ها می باشد . آنتروپومتری کمک مفیدی در برآورد وضعیت تغذیه ای افراد و گروه ها به شمار می رود .

Antioxidant

ماده ای که اکسیداسیون را به تعویق انداخته یا جلوگیری می کند .

Antivitamin

ماده ای طبیعی یا مصنوعی که از نظر شیمیایی مشابه ویتامین بوده و از مهار رقابتی یا عملکرد طبیعی ویتامین جلوگیری می نمایند

Appetite

میل یا اشتها ی طبیعی برای غذا

Basal metabolic rate

میزان متابولیسم بدن در حالت استراحت می باشد (BMR)

Blood lipid

چربی خون که معمولاً به کلسترول ، فسفولیپید و تری گلیسریدها اطلاق می شود

BMI

مخفف نمایه توده بدن که فرمول آن ، وزن (کیلوگرم) تقسیم بر قد (سانتیمتر) به توان دو می باشد .

Breast feeding

تغذیه با شیر مادر

Cachexia

ضعف ، کاهش شدید وزن و تحلیل شدید بافت ها به سبب وجود بیماری مزمن ، سوء تغذیه یا بیماری هایی مانند سرطان ، سل و ایدز مرتبط است .

Calorie

واحدی برای اندازه گیری گرما بوده و عبارت از گرمایی است که برای افزایش یک درجه سانتیگراد در ۱۰۰۰ گرم آب لازم است .

Cirrhosis

بیماری مزمن و پیش رونده ی کبد که در آن بافت های پیوندی فیبری جایگزین سلول های عملکردی کبد می شود .

Colostrum

اولین شیر مادر شیرده که از آنتی بادی ها می باشد و باعث ایمنی غیرفعال نوزاد می شود

Constipation

یبوست ، حرکات ناکافی و یا مشکل روده و احتباس مدفوع در کولون (روده بزرگ) ، فراتر از زمان طبیعی برای تخلیه . خوردن سبزی های تازه و آب و ورزش برای رفع این بیماری بسیار موثر است .

Cretinism

حالت مزمنی است که در طی زندگی جنینی یا اوایل نوزادی به خاطر کمبود فعالیت تیروئید روی می دهد . علامت مشخصه ی آن کاهش تکامل جسمی و ذهنی ، پوست خشک ، دست های گوشت آلود ، زبان بزرگ بیرون زده و شکم بزرگ و میزان پایین متابولیسم پایه می باشد .

Deficiency disease

حالتی که علت آن کمبود یک یا چند ماده ی مغذی ضروری است که می تواند اولیه و به خاطر عدم کفایت رژیمی و یا ثانویه و در نتیجه عدم کفایت مشروط باشد .

Dehydration

۱-خشک شدن یا جدا کردن آب از غذا ، بافت یک ماده . ۲- شرایط ناشی از فقدان یا کمبود مفرط آب که اغلب از دست دهی الکترولیت ها به ویژه سدیم ، پتاسیم و کلرید می باشد .

Depression

یک حالت عاطفی و یا احساس غیر طبیعی است که علامت مشخصه ی آن واکنش شدید ، غیر واقع گرایانه و نامناسب به تعارضات درونی یا رخدادهای محیطی می باشد .

Dermatitis

التهاب یا تورم پوست

Diabetes

دیابت حالتی است که علامت مشخصه ی آن تشنگی مفرط و تکرار ادرار است . در این بیماری قند خون بالاتر از حد نرمال می باشد .

Diarrhea

اسهال

Diet

رژیم غذایی ، خوردن غذا مطابق الگو

Edema

وجود مقادیر غیر طبیعی و زیاد مایعات در فضاهای بافتی بدن به سبب اختلال در مکانیسم های مرتبط با تبادل مایعات که باعث ورم می گردد .

Enrichment

افزودن ویتامین ها و مواد معدنی به آردها و فرآورده های غلات برای بازگرداندن مقدار از دست رفته در هنگام آسیاب کردن و فرآوری

Epilepsy

صرع ، یک ناهنجاری عصبی است که علامت مشخصه ی آن حمله های موتوری ، عاطفی یا به عملکردی روانی یا بدون حالت خود آگاهی و تشنج می باشد .

Exchange List

گروه بندی غذاها بر اساس تشابه ترکیب مواد مغذی آن ها . هر یک از غذاها درون لیست ، ارزش غذایی تقریباً یکسانی داشته و ممکن است به جای همدیگر استفاده شوند .

Fat

چربی

Fatty Liver

کبد چرب ، انباشت شدن برخی از چربی ها در کبد به علت مصرف الکل و سوء تغذیه

Fluid

مایع ، از نظر فیزیولوژیکی این واژه به مایعات درون سلولی یا برون سلولی بدن نظیر خون ، لنف و مایع مغزی نخاعی که در انتقال الکترولیت ها و سایر محلول ها درگیر می باشند ، اطلاق می گردد .

Food

هر چیزی که هنگامی برای تغذیه به داخل بدن وارد شود ، ساخت و ترمیم بافت ها ، تامین انرژی یا تنظیم فرآیندهای بدن عمل نماید .

Food additive

افزودنی های غذایی جهت بهبود رنگ ، طعم و ...

Food , energy value

ارزش انرژی زایی غذایی

Gastritis

التهاب معده

Goiter

بزرگی غده ی تیروئید به سبب کمبود ید ، تولید بیش از حد هورمون تیروئید در حالات هیپرتیروئید یا کاهش تولید هورمون تیروئید در حالات هیپوتیروئید

Health

حالت سلامت جسمی ، روانی ، احساسی یا عاطفی و نه صرفاً نبود بیماری یا ناخوشی

Hemoglobin

پیگمان (رنگدانه) حامل اکسیژن گلبول های سرخ خون

Hepatitis

التهاب کبد

Hunger

گرسنه ، میل شدید برای غذا

Infant feeding

تغذیه با شیر مادر

Intestine

روده

Kwashiorkor

فرمی از سوء تغذیه پروتئین – انرژی که اصولاً در کودکان به فاصله ی کوتاهی پس از شیر گرفتن و سپردن کودک به رژیم سرشار از نشاسته و فقیر از پروتئین دیده می شود .

Lipid

گروه بزرگی از ترکیبات آلی غیر محلول در آب

Liver

کبد ، که غده ی هپاتیک هم نامیده می شود و بزرگ ترین غده ی بدن است .

Malabsorption syndrom

مجموعه ای از نشانگان که نمایانگر جذب ناقص مواد مغذی بوده و ممکن است شامل کربوهیدرات ها ، پروتئین ها ، ویتامین ها ، مواد معدنی و کالری باشد .

Malnutrion

به زبان ساده به هر گونه ی ناهنجاری تغذیه ای و وضعیت بهداشتی بد یا نامطلوب ناشی از کمبود یا مصرف بیش از حد مواد مغذی گفته می شود .

Marasmic- Kwashiorkor

سوء تغذیه پروتئین انرژی و علت آن در یافت ناکافی پروتئین و انرژی به علاوه عفونت و استرس ناشی از آن می باشد .

Metabolism

به مجموعه تغییرات شیمیایی که در بدن اتفاق می افتد گفته می شود و شامل دو مرحله است . آنابولیسم یا متابولیسم سازنده که با ساخت مواد و بافت ها سر و کار دارد و کاتابولیسم که متابولیسم تخریبی نیز نامیده شده و در مورد تجزیه ی مواد و بافت بحث می نماید .

Nutrient

ماده ی مغذی : هرگونه ماده ی شیمیایی مورد نیاز بدن برای یکی و یا بیشتر از عملکردهای ذیل : تولید حرارت یا انرژی ، تولید و ترمیم بافت ها و تنظیم فرآیندهای حیاتی

Nutrition

علم غذا : به زبان ساده علم غذا در ارتباط با سلامتی و بهداشت می باشد . که درباره ی سرنوشت مولکولی مواد غذایی پس از خورده شدن در بدن انسان و نیازهای کمی و کیفی بدن به مواد غذایی و پدیده ها و عوارض زیستن و بیماری ناشی از مواد غذایی بحث می کند.

Nutrition , Lactation

تغذیه با شیر مادر

Nutrition , mental health

ارتباط میان تغذیه و سلامت روان . تغذیه ی مناسب ، زمینه ساز و مساعد کننده ی کفایت ذهنی و روانی ، توانایی برای متمرکز کردن و سهولت تطبیق با تغییرات محیطی می باشد .

Nutrition , pregnancy

تغذیه ی دوران بارداری

Nutrition , preschool age

تغذیه ی کودکان سنین یک تا پنج ساله

Nutrition , screening

غربالگری تغذیه ای

Nutrition , Stravation

حالت سوء تغذیه در اثر گرسنگی

Nutrition , therapy

درمان تغذیه ای یا رژیمی

Nutrition , vegetarianis

افرادی که به رژیم گیاه خواری روی می آورند و از گوشت استفاده نمی کنند .

Nutritionist

به فردی حرفه ای اطلاق می شود که علم تغذیه را آموزش داده و یا این علم را جهت بهبود تندرستی و کنترل بیماری به کار می بندد .

Nyctalopia

شبکوری

Obesity

چاقي : عبارتست از یک نوع حالت سوء تغذیه می باشد که در آن تجمع و انباشتگی چربی آن چنان زیاد است که عملکردهای بدن دچار اختلال می گردد .

Osteomalacia

استئومالاسي : عبارت است از نرمی استخوان ها ، ناشی از کمبود ویتامین D ، کلسیم و یا فسفر می باشد .

Pellagra

پلاگرا : یک بیماری کمبود ناشی از فقر نیاسین در رژیم غذایی می باشد

Pica

ویار غیر طبیعی برای مواد غیر معمول ، نظیر مو ، خاک ، گچ ، پودر لباسشویی و گرد و غبار

Rachitic

راشیتیسم : نرمی استخوان در کودکان

Recommended dietary allowances (RDA)

مقادیر توصیه شده و مجاز رژیمی

Scurvy

یک بیماری کمبود تغذیه ای است که در اثر کمبود یا فقدان ویتامین C در رژیم غذایی به وجود می آید .

Sprue

یک ناهنجاری که علامت مشخصه ی آن سوء جذب مواد مغذی ، اسهال ، کاهش وزن می باشد .

Starayation

حالتی است که در اثر محرومیت طولانی مدت از غذا و در نتیجه کمبود کالری و پروتئین روی می دهد .

Sweetner

شیرین کننده : ماده ای است که مزه ی شیرینی داشته و ممکن است مغذی و یا غیر مغذی باشد .

Thirst

تشنگی

Tube feeding

تغذیه با لوله : لوله ی باریکی از طریق بینی وارد معده می شود و غذا به صورت مایع توسط لوله وارد معده ی شخص می شود .

Wean

از شیر گرفتن طفل

yeast

مخمر : تک سلولی و قارچی که برای فرآیند تخمیر و تهیه ی نان استفاده می شود .

منابع مورد استفاده :

۱- دکتر محمدیها ، حسن ؛ اصول تغذیه و مواد غذایی ؛ انتشارات دانشگاه تهران ، ۱۳۷۱ .

۲- این پور ، آزاده ؛ گیتی صدیق ، اصول تغذیعه ؛ شرکت سهامی انتشار

۳- رابینسون ، اصول تغذیه ؛ ترجمه ناهید خلدی ؛ نشر سالمی ، ۱۳۷۸

۴- دکتر فروزانی ، مینو ؛ دکتر ه . ا . گتری ؛ مبانی تغذیه ؛ دکتر مینو فروزانی ، ۱۳۸۱ .

۵- مجموعه آموزشی تغذیه در سنین مدرسه برای کارکنان بهداشتی ؛ درمانی و مراقبین بهداشت مدارس ، دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت سلامت ، انتشارات آرویج ، ۱۳۸۲ .

۶- ماهنامه دنیای تغذیه

۷- میر میران ، پروین ؛ و آزاد بخت ، لیلا ؛ تنظیم برنامه های مختلف زندگی ؛ موسسه فرهنگی انتشارات تیمورزاده ، نشر طبیب ، ۱۳۸۰ .

۸- رادمنش ، رضا ؛ تغذیه و رژیم درمانی بالینی ؛ موسسه فرهنگی نشر و پخش دانش .

فهرست چربی ها

فهرست چربي های یک غیر اشباع

آجیل

بادام	۶ عدد
مخلوط (نیمی از آن بادام زمینی)	۶ عدد
بادام زمینی	۱۰ عدد
گردو	۲ عدد
آواکادو (متوسط)	یک هشتم (۳۰ گرم)
دانه کنجد	یک قاشق غذاخوری
روغن (زیتون ، بادام زمینی ، کانولا)	یک قاشق مربا خوری
زیتون	
سبز	۱۰ عدد بزرگ
سیاه	۸ عدد بزرگ
کره بادام زمینی	۲ قاشق مرباخوری

فهرست چربي های چند غیر اشباع

تخمه (کدو ، آفتابگردان)	یک قاشق غذا خوری
روغن (ذرت ، سویا ، کافشه)	یک قاشق مربا خوری
روغن سالاد *	یک قاشق غذاخوری
گردو	۲ عدد
مارگارین	یک قاشق مربا خوری
مایونز	
معمولی	یک قاشق مربا خوری
کم چربی	یک قاشق غذا خوری

* حاوی ۴۰۰ میلی گرم یا بیشتر سدیم در هر واحد

فهرست چربي های اشباع شده

پنیر خامه ای	یک قاشق غذا خوری (۱۵ گرم)
خامه	۲ قاشق غذاخوری
کره	یک قاشق مربا خوری
روغن جامد	یک قاشق مرباخوری
نارگیل ، شیر شده ، رنده شده	۲ قاشق غذا خوری

فهرست غذاهای مخلوط

غذاهای مخلوط

غذا	اندازه واحد مصرف	تعداد واحد در هر واحد مصرف		
		کربوهیدرات	چربی	گوشت با ذکر نوع آن
آبگوشت	یک لیوان (۲۴۰ گرم)	۲	۱	۲ گوشت با چربی متوسط
پیتزای پنیر یا گوشت یا نان نازک *	یک چهارم پیتزا با قطر ۲۵ سانتیمتر (۱۵۰گرم)	۲	۱	۱ گوشت با چربی متوسط
ماکارونی و گوشت ، لازانیا ، ماکارونی و پنیر *	یک لیوان (۲۴۰ گرم)	۲	–	۲ گوشت با چربی متوسط
سوپ خامه (تهیه شده با آب) *	یک لیوان (۲۴۰ گرم)	۱	۱	–
سوپ سبزی با گوشت یا مرغ یا ورمیشل *	یک لیوان (۲۴۰ گرم)	۱	–	–
سوپ گوجه فرنگی (تهیه شده با آب) *	نصف لیوان (۱۲۰ گرم)	۱	–	–
سوپ لوبیا (تهیه شده با آب) *	یک لیوان (۲۴۰ گرم)	۱	–	۱ گوشت خیلی کم چربی

* حاوی ۴۰۰ میلی گرم یا بیشتر سدیم در هر واحد

فهرست مواد نشاسته ای

<u>نان</u>

انواع نان های سنتی (سنگک ، تافتون ، بربری)	
نان لواش	یک برش (۳۰ گرم)
نان سبوس دار (تهیه شده از دانه ی کامل گندم)	۴ برش (۳۰ گرم)
نان ساندویچی	یک برش (۳۰ گرم)
نان باگت	یک برش (۳۰ گرم)
نان کشمشی	یک برش (۳۰ گرم)
نان همبرگری	یک برش (۳۰ گرم)
	نصف برش (۳۰ گرم)

غلات ، دانه ها ،انواع ماکارونی

آرد (خشک)	۳ قاشق غذاخوری
برنج (پخته)	یک سوم لیوان
برنجک	۱/۵ لیوان
بلغور (پخته)	نصف لیوان -
جوانه گندم	۳ قاشق غذاخوری
حریره ی غلات (پخته)	نصف لیوان
انواع رشته و ماکارونی (پخته	نصف لیوان
شیر برنج	نصف لیوان

حبوبات

(معادل یک واحد نشاسته ، به علاوه یک واحد گوشت خیلی کم چربی محاسبه می شوند)

عدس	نصف لیوان
نخود ، لپه ، انواع لوبیا	نصف لیوان

سبزی های نشاسته ای

باقلا سبز	نصف لیوان
بلال	یک عدد متوسط (۱۵۰ گرم)
ذرت (دانه بلال)	نصف لیوان
سیب زمینی (آب پز یا تنوری)	یک عدد کوچک (۹۰ گرم)
سیب زمینی (پوره)	نصف لیوان
کدو تنبل	یک لیوان
نخود سبز	نصف لیوان

انواع بیسکویت و تنقلات

بیسکویت معمولی (حدود ۶ × ۶ سانتی متر)	۳ عدد
بیسکویت کراکر نمکی	۶ عدد
پف فیف (بدون روغن)	۳ لیوان

غذاهای نشاسته ای آماده

پیراشکی (گوشت یا سبزی)	۳ عدد
سیب زمینی سرخ کرده	۲۵ – ۱۶ عدد (۹۰ گرم)
کیک یزدی ساده (کوچک)	یک عدد (۴۵ گرم)
نان تاکو (با قطر ۱۳ سانتی متر)	۲ عدد

پیوست

سیستم جانشینی

این سیستم که از فهرست های جانشینی مواد غذایی برای تنظیم برنامه ی غذایی تهیه شده به وسیله ی کمیته ی انجمن دیابت و رژیم شناسان آمریکا طراحی شده است . اساس این فهرست جانشینی بر مبنای کاربرد تغذیه ی خوب برای فرد است .

گروه ها یا فهرست ها	کربوهیدرات (گرم)	پروتئین (گرم)	چربی (گرم)	انرژی (کالری)
گروه کربوهیدرات				
مواد نشاسته ای	۱۵	۳	یک یا کمتر	۸۰
میوه ها	۱۵	-	-	۶۰
شیر بدون چربی	۱۲	۸	۳-۰	۹۰
شیر کم چربی	۱۲	۸	۵	۱۲۰
شیر کامل	۱۲	۸	۸	۱۵۰
سبزی ها	۵	۲	-	۱۲۵
گروه گوشت و جانشین های آن				
خیلی کم چرب	-	۷	۱-۰	۳۵
کم چربی	-	۷	۳	۵۵
با چربی متوسط	-	۷	۵	۷۵
پرچربی	-	۷	۸	۱۰۰
گروه چربی ها	-	-	۵	۴۵

فهرست مواد نشاسته ای

نان

انواع نان های سنتی (سنگک ، تافتون ، بربری)	یک برش (۳۰ گرم)
نان لواش	۴ برش (۳۰ گرم)
نان سبوس دار (تهیه شده از دانه کامل گندم)	یک برش (۳۰ گرم)
نان ساندویچی	یک برش (۳۰ گرم)
نان باگت	یک برش (۳۰ گرم)
نان کشمشی	یک برش (۳۰ گرم)
نان همبرگری	نصف برش (۳۰ گرم)

غلات ، دانه ها ، انواع ماکارونی

آرد (خشک)	۳ قاشق غذاخوری
برنج (پخته)	یک سوم لیوان
برنجک	۱/۵ لیوان
بلغور (پخته)	نصف لیوان
جوانه گندم	۳ قاشق غذاخوری
حریره ی غلات (پخته)	نصف لیوان
انواع رشته و ماکارونی (پخته)	نصف لیوان
شیر برنج	نصف لیوان

حبوبات

(معادل یک واحد نشاسته ، به علاوه یک واحد گوشت خیلی کم چربی محاسبه می شوند)

عدس	نصف لیوان
نخود ، لپه ، انواع لوبیا	نصف لیوان

فهرست میوه ها

آلبالو ،تازه	سه چهارم لیوان
آلو برقانی	۲ عدد (۱۵۰ گرم)
آناناس ، تازه	سه چهارم لیوان
آناناس ، کنسرو	نصف لیوان
انار	نصف میوه
انبه ، کوچک	نصف میوه
انجیر ، خام	۱/۵ عدد درشت یا ۲ عدد متوسط (۱۰۰ گرم)
انگور ، کوچک	۱۷ عدد (۹۰ گرم)
پرتقال ، متوسط	یک لیوان (۲۰۰ گرم)
تمشک	یک لیوان
توت فرنگی	یک و یک چهارم لیوان
خربزه شیرین	یک قاچ (۳۰۰ گرم) یک لیوان قطعه قطعه شده
خرمالو ، متوسط	۲ عدد
زردآلوی ، تازه ، متوسط	۴ عدد (۱۶۵ گرم)
زرد آلو ، کمپوت	نصف لیوان
سیب ، با پوست ، کوچک	یک عدد (۱۲۰ گرم
شاتوت	سه چهارم لیوان
شلیل ، کوچک	یک عدد (۱۵۰ گرم)
طالبی ، بزرگ	یک سوم میوه (۳۰۰ گرم)
کیوی	یک عدد (۱۰۰ گرم
گرمک	یک برش (۳۰۰ گرم)
گرمک ، بدون پوست	یک لیوان
گریپ فروت ، متوسط	نصف میوه (۳۰۰ گرم)
گریپ فروت ، کنسرو	سه چهارم لیوان
گلابی ، تازه ، بزرگ	نصف میوه (۱۲۰ گرم)
گلابی ، کمپوت	نصف لیوان
گیلاس ، تازه	۱۲ عدد
گیلاس ، کمپوت	نصف لیوان
موز ، کوچک	یک عدد (۱۲۰ گرم)
نارنگی ، کوچک	۲ عدد (۲۴۰ گرم)
هلو ، تازه ، متوسط	یک عدد (۱۸۰ گرم)

هلو ، کنسرو	نصف لیوان
هندوانه	یک قاچ (۴۰۰ گرم) یا یک و یک چهارم لیوان قطعه قطعه شده
خشکبار	
آلو	۳ عدد
انجیر	۱/۵ عدد
برگ زردآلو	۴ عدد
برگه سیب	۴ عدد
خرما	۳ عدد
کشمش	۲ قاشق غذا خوری
آب آلو	یک سوم لیوان
آب آناناس	نصف لیوان
آب انگور	یک سوم لیوان
آب پرتقال	نصف لیوان
آب سیب	نصف لیوان
آب گریپ فروت	نصف لیوان

فهرست شیر

شیر بدون چربی و خیلی کم چربی *	
شیر بدون چربی	یک لیوان
شیر با نیم درصد چربی	یک لیوان
شیر با یک درصد چربی	یک لیوان
شیر تغلیظ شده بدون چربی	نصف لیوان
شیر خشک بدون چربی	یک سوم لیوان (ماده خشک)
ماست ساده بدون چربی	سه چهارم لیوان
شیر کم چربی **	
شیر با ۲ درصد چربی	یک لیوان
ماست ساده ی کم چربی	سه چهارم لیوان
شیر اسیدوفیلوس شیرین	یک لیوان
شیر پرچربی ***	
شیر کامل	یک لیوان
شیر تغلیظ شده پرچربی	نصف لیوان
شیر بز	یک لیوان
کفیر	یک لیوان

* شامل ۳ – ۰ گرم چربی در هر سروینگ .

** شامل ۵ گرم چربی در هر واحد مصرف .

*** شامل ۸ گرم چربی در هر واحد مصرف .

فهرست کربوهیدرات های دیگر

ماده ی غذایی	اندازه ی واحد مصرف	جانشین ها در هر واحد مصرف *	
		کربوهیدرات	چربی
بستنی	نصف لیوان	۱	۲
بستنی بدون چربی ، بدون شکر	نصف لیوان	۱	–
بستین ، کم چربی	نصف لیوان	۱	۱
بیسکویت ساده یا کرمدار	۲ عدد کوچک	۱	۱
« پای » میوه	یک ششم « پای »	۳	۲
پودینگ معمولی (تهیه شده از شیر کم چربی)	نصف لیوان	۲	–
پودینگ بدون شکر (تهیه شده از شیر کم چربی)	نصف لیوان	۱	–
چیپس ذرت	۱۲ – ۶ عدد (۳۰ گرم)	۱	۲
چیپس سیب زمینی	۱۸- ۱۲ عدد (۳۰ گرم)	۱	۲
دونات ساده	یک عدد متوسط (۴۵ گرم)	۱/۵	۲
دونات با رویه شکری	یک عدد با قطر ۹ سانتی متر (۶۰ گرم)	۲	۲
ژله معمولی	نصف لیوان	۱	–
سس سالاد ، بدون چربی *	یک چهارم لیوان	۱	–
سس ماکارونی ، کنسرو *	نصف لیوان	۱	۱
شربت معمولی	یک قاشق غذاخوری	۱	–
شربت معمولی	یک چهارم لیوان	۴	–
شیرکاکائو ، پرچربی	یک لیوان	۲	۱
شیرینی ، دانمارکی ، نان ، شیرمال	یک عدد (۷۵ گرم)	۲/۵	۲
شیرینی زنجبیلی	۳ عدد	۱	–
شیرینی خشک ، بدون چربی	۲ عدد کوچک	۱	–
کیک ، بدون رویه شکر	برش ۵ × ۵ سانتیمتری	۱	۱
کیک ، با رویه شکر	برش ۵ × ۵ سانتیمتری	۲	۱
کیک ساده ی اسفنجی ، کم تخم مرغ	یک دوازدهم کیک	۲	–
کیک یزدی با رویه شکری	یک عدد	۲	–
لواشک	۲۲ گرم	۱	–
مارمالاد میوه	یک قاشق غذاخوری	۱	–
	یک سوم لیوان	۱	۱

ماست کم چربی یا بدون چربی	نصف لیوان	۱	۰-۱
ماست بدون چربی ، بدون شکر	یک لیوان	۳	۰-۱
ماست میوه ، کم چربی	یک قاشق غذاخوری	۱	-
مربای معمولی	۵ عدد	۱	۱
ویفر وانیلی			

* حاوی ۴۰۰ میلی گرم یا بیشتر سدیم در هر واحد

* واحد مصرف یا سروینگ

فهرست سبزی ها

آرتیشو
اسفناج
بادمجان
براکلی (گل کلم سبز)
پیاز
پیازچه
تربچه
تره فرنگی
جوانه لوبیا
چغندر
خیار
سبزی های سالادی (کاهی ، آندیو)
سیب زمینی
شلغم
فلفل سبز
قارچ
کدو سبز
کرفس
کلم
گل کلم
کلم دلمه ای (بروکسل)
گوجه فرنگی
آب گوجه فرنگی
گوجه فرنگی ، سس *
گوجه فرنگی کنسرو
لوبیا سبز
مارچوبه
نخود سبز
هویج

* دارای ۴۰۰ میلی گرم یا بیشتر سدیم در هر واحد

فهرست گوشت ها و جانشین های آن

فهرست گوشت های خیلی کم چربی

گوشت پرندگان (بدون پوست)	۳۰ گرم
ماهي : قزل آلا ، هاليبوت ، ماهی تن تازه یا کنسرو شده در آب (بدون روغن)	۳۰ گرم
صدف ، میگو	۳۰ گرم
پنیر (حاوی یک گرم یا مقدار کمتری چربی در هر ۳۰ گرم)	۳۰ گرم
سفیده ی تخم مرغ	۲ عدد
قلوه (غنی از کلسترول)	۳۰ گرم
سوسیس(حاوی یک گرم یا مقدار کمتری چربی در هر ۳۰ گرم) *	۳۰ گرم
انواع لوبیا ، نخود و عدس (پخته) **	نصف لیوان

فهرست گوشت های کم چربی و جانشین های آن ها

گوشت گاو : گوشت بدون چرب مانند مغز ران ، راسته ، بیفتکی	۳۰ گرم
گوشت گوسفند : راسته ، ران	۳۰ گرم
گوشت گوساله : راسته	۳۰ گرم
گوشت پرندگان : مرغ (گوشت سفید با پوست) ، بوقلمون (گوشت تیره بدون پوست) ، اردک یا غاز اهلی (کاملاً چربی گرفته و بدون پوست)	۳۰ گرم
ماهي : سالمون یا ماهی آزاد (تازه یا کنسرو)	۳۰ گرم
ساردین (کنسرو)	۲ عدد متوسط
ماهی تن (کنسرو شده در روغن ، پس از جدا کردن روغن)	۳۰ گرم

* حاوی ۴۰۰ میلی گرم یا بیشتر سدیم در هر واحد

** برابر یک واحد گوشت خیلی کم چربی به علاوه یک واحد نشاسته

پنیر : با ۴/۵ درصد چربی	یک چهارم لیوان
بادمجان رنده شده حاوی ۳ گرم یا مقدار کمتری چرب در هر ۳۰ گرم)	۲ قاشق غذاخوری
	۳۰ گرم
سوسیس (حاوی ۳ گرم یا مقدار کمتری چری در هر ۳۰ گرم	۴۵ گرم
دل و جگر (غنی از کلسترول)	۳۰ گرم
فهرست گوشت های با چربی متوسط و جانشین های آن ها	
گوشت گاو : چرخ کرده ، دنده ، سردست	۳۰ گرم
گوشت گوسفند : چرخ کرده ، دنده	۳۰ گرم
گوشت گوساله : چرخ کرده ، مخلوط	۳۰ گرم
گوشت پرندگان : مرغ (گوشت تیره با پوست) ، مرغ یا	۳۰ گرم
بوقلمون چرخ کرده ، مرغ سرخ کرده (با پوست	۳۰ گرم
ماهی : هر نوع ماهی سرخ کرده	۳۰ گرم
پنیر (حاوی ۵ گرم یا مقدار کمتری چربی در هر ۳۰ گرم) :	
لیقوان ، بلغار ، فتا	۳۰ گرم
تخم مرغ (غنی از کلسترول ، به ۳ عدد در هفته محدود می شود)	یک عدد
سوسیس (حاوی ۵ گرم یا مقدار کمتری چربی در هر ۳۰ گرم) .	۳۰ گرم
شیر سویا	یک لیوان
تمپه	یک چهارم لیوان
توفو	نصف لیوان
فهرست گوشت های پرچربی و جانشین های آن ها	
پنیر : همه پنیرهای زرد ، مثل چدار ، سوئیس	۳۰ گرم
گوشت های سرد ساندویچی مثل کالباس	۳۰ گرم
سوسیس ایتالیایی	۳۰ گرم
سوسیس (گاو) *	یک عدد
کره ی بادام زمینی (حاوی چربی غیر اشباع) *	۲ قاشق غذاخوری

تعاونی های آموزشگاهی مالزی یا مدارس تعاونی مالزی

مقدمه

در کشور مالزی تعاونی های آموزشگاهی از سال ۱۹۵۰به شکل امـروزی فعالیت خود را آغاز نمودند به طوری که امـروز آمـوزش و پـرورش ایـن کشور ، اعتقاد کامل به این گونه تعاونی ها و مدارس دارد .

نحوه ی ثبت نام در این مدارس به صورت پرداخت شهریه یا حق السهم می باشد و نیازث به آزمون ورودی نمی باشد . شرط سنی برای ثبت نام در این گونه مدارس شانزده سال تمام است .

در این تعاونی ها خدماتی از قبیل طـبخ غـذا ، خـشک شـویی و سـایر خدمات انجام می پذیرد و کلیه ی درآمد حاصل از این فعالیـت هـا بـه امور مختلف مدرسه اختصاص می یابد .

در فروشگاه مصرف این تعاونی ها ، روزانـه حـدود ۲۵۰ نوبـت خریـد و فروش انجام می شود زیرا تقریباً کلیه ی مایحتاج دانـش آمـوزان در آن خرید و فروش می شود .

یـک بخـش از تعـاونی آموزشـگاهی بـه آمـوزش ، دانـش آمـوزان تـازه می پردازد که طی این دوره ی آموزشی کلیه ی موارد مربوط به تعـاون به آنها آموزش داده می شود .

<u>وضعیت فعالیت کنونی سازمان ملّی تعاون مالزی</u> (Angkasa)

فعالیت این سازمان در قالب تعاونی های خدمات ، مصرف ، آموزشـی ، نمایندگی ها ، کشاورزی ، آموزشگاهی ، اعتبار و پس انداز می باشد .

محل فعالیت این سازمان با شهر حدود ده دقیقه فاصله دارد واز نظر میزان فعالیت بسیار فعال و پرتلاش است .

سازمان ملّی تعاون مالزی بر همه ی امور تعاونی ها نظارت دارد و به مدارس تعاون نیز مراجعه نموده و دوره های مختلف را برگزار می نماید. این سازمان حتی در مواردی تجهیزات اولیه ی تشکیل تعاونی را در اختیار مدارس تعاون قرار می دهد تا بتوانند فعالیت اولیه خود را آغاز نمایند .

در سال ۱۹۹۸ ، تعداد ۲۶۰۸۶ نفر دانش آموز به عضویت سازمان ملّی تعاون مالزی در آمدند به نحوی که در حال حاضر شانزده مدرسه تعاون در سازمان ملّی تعاون مالزی وجود دارد .

دوره های آموزشی که شامل مباحث بازاریابی ، مدیریت و ... می باشد مورد نیاز دانش آموزان در رده های مختلف سنی است که در مدارس برگزار می گردد . سازمان ملی تعاون مالزی ، سالیانه همایش ها و سمینارهای متعددی در سطح استان و کشور برگزار می نماید . در زمان برگزاری همایش دو موضوع مد نظر قرار می گیرد ابتدا موضوع همایش و سپس زمینه ی بحث و گفت و گو در همایش . در این همایش ها کلیه ی پرسش های مربوط به تعاون و دروس مطرح شده و پاسخ ها نیز ارائه می گردد .

از مزایای این همایش ها این است که اگر فردی در جریان برگزاری همایش فعالیت نماید پاداش و جایزه دریافت خواهند کرد . همچنین افراد حاضر ، شرکت کنندگان از دیگر کشورها را نیز ملاقات نموده و

تبادل اطلاعات می نمایند . در زمان برگزاری همایش ، علاوه بر برنامه های تعیین شده ، یک سری مسابقات ورزشی و سرگرمی نیز برگزار می گردد که باعث دوستی بیشتر بین شرکت کنندگان در همایش می شود .

در کشور مالزی ، چهار نشریه ی تعاون موجود است که کلیه ی اخبار و اطلاعات مربوط به تعاون ، در آن ها به چاپ می رسد . در این نشریات بخش هایی نیز به پرسش و پاسخ و ملاقات های انجام شده در همایش اختصاص یافته است .

در مدارس تعاون ، صنعت گردشگری نیز رواج دارد که با برنامه های مدون گردشگری دانش آموزان به کلیه ی نقاط کشور سفر می کنند و در این سفر از کلیه ی امکانات اقامتی و رفاهی از قبیل اقامت در هتل ، ایاب و ذهاب و مواردی از این قبیل برخوردار می شوند .

متن سخنرانی رئیس فعلی سازمان ملّی تعاون مالزی آقای Angku. A. Aziz در مورد تعاون

تعاون از سه رکن : کارگروهی ، نحوه ی مدیریت و برنامه ی صحیح تشکیل یافته که وجود یک برنامه ی صحیح ، جهت همکاری دولت با سازمان ملی تعاون امر مهمی می باشد .

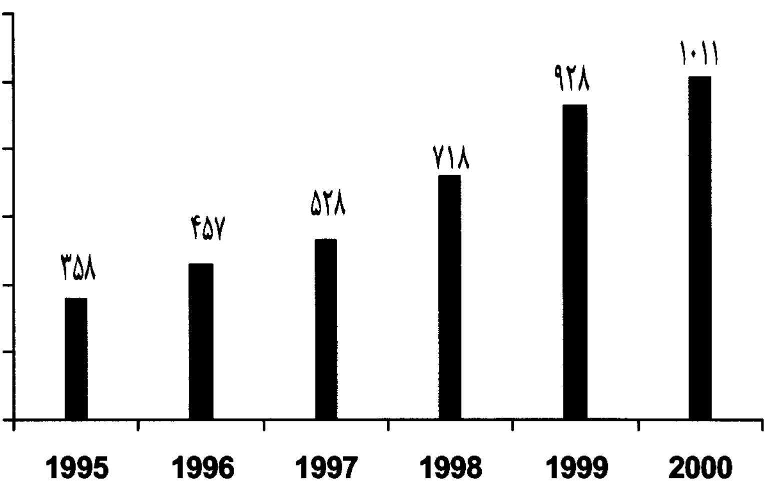
در تعاونی ها اعضای هیات مدیره به وسیله ی انتخابات ، برگزیده می شوند .

علت ایجاد تعاونی ها و فلسفه ی وجودی آن ، این است که به افراد فاقد آگاهی و به عبارتی به کسانی که دست چپ و راست خود را

نمی شناسد ، نحوه ی زندگی و ادامه ی کار را آموزش دهد . به وسیله ی این آموزش ها می توانیم ادعا کنیم که رئیس فعال یک تعاونی ، روزگاری به عنوان عضو یا کارمند تعاونی بوده و با تلاش خود پیشرفت نموده و به این مقام رسیده است . قوانین تعاونی به صورت یک کتاب درآمده است که همه ی اعضای تعاونی باید از آن پیروی نمایند .

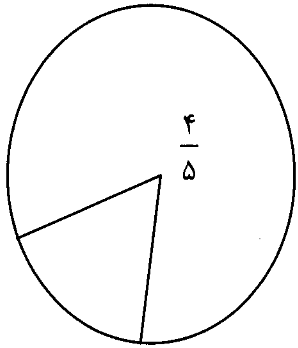
وضعیت نموداری فعالیت تعاونی های آموزشگاهی وسازمان ملی تعاون مالزی

۱- نمودار ذیل میزان رشد تعاونی های آموزشگاهی را به نمایش می گذارد و بیانگر این موضوع است که سازمان ملّی تعاون مالزی همواره پشتیبان و حامی تعاونی ها و باعث رشد آن ها بوده است .



نمودار رشد تعاونی های آموزشگاهی مالزی طی سال های ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۰

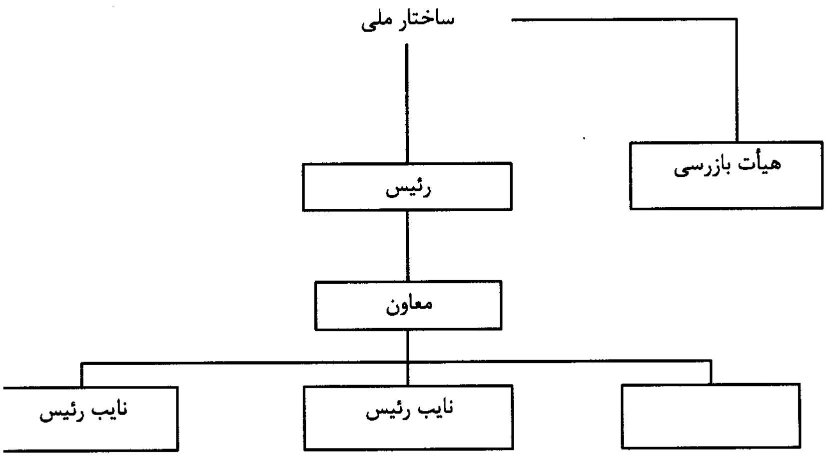
۲- نمودار ذیل نشانگر عضویت $\frac{۴}{۵}$ تعاونی های آموزشگاهی در سازمان ملّی تعاون می باشد که باعث پویایی و حرکت مستمر و همچنین استمرار روند انتخابات در تعاونی ها می باشد .



میزان عضویت تعاونی های آموزشگاهی مالزی در سازمان ملی تعاون

۳- نمودار ذیل ساختار سازمان ملی تعاون را به تصویر می کشاند که بیانگر میزان مقبولیت تعاون در دولت مالزی می باشد .

ساختار سازمانی ملّی تعاون مالزی (Angkasa)



چهارده نفر به عنوان رؤسای کمیته های رابط با دولت و نیز نمایندگان وزارت اراضی توسعه ی تعاون وزارت دارایی در ساختار سازمان ملی تعاونی مالزی در مالزی وجود دارد .

نظرات چند تن از دانش آموزان مدارس تعاون که آموزش هایی را فرا گرفته اند .

نفر اول : « من مدیریت را آموختم » .

نفر دوم : « من نحوه ی سهامدار شدن را آموختم و فراگرفتم که چگونه یک عضو تعاونی باشم و یاد گرفتم که چگونه باید یک مغازه یا یک شرکت را اداره نمایم » .

نفر سوم : « هدف و مقصود من از ثبت نام در مدرسه ی تعاون این بود که در آینده بتوانم یک شرکت را اداره نمایم » .

نفر چهارم : « من آموختم که برای رسیدن به موفقیت باید صبور بود» .

نفر پنجم : « من معتقدم ثبت نام در مدارس تعاون و شرکت در دوره های آموزشی می توانند ما را یک فرد با شخصیت و مهم تبدیل نمایند و باعث شود تا در آینده بتوانیم یک شرکت را اداره نماییم » .

شعار سازمان ملّی تعاون مالزی :

« کمک به مالزی یعنی کمک به خود »

منابع ومآخذ

منابع ومآخذ

۱-طالب ، مهدی ؛ اصول و اندیشه های تعاونی ؛ ۱۳۷۹ ، انتشارات دانشگاه تهران.

۲-ماهنامه تعاون ؛ وزارت تعاون ، شماره های مختلف .

۳-جهانجونیا ، شاپور ؛ ایمنی و بهداشت مواد غذایی در تعاونی های مدارس ؛ ۱۳۸۴ ، انتشارات دانشگاه تهران .

- امام خمینی(ره) ، صحیفه نور ؛ مرکزمدارک فرهنگی انقلاب اسلامی ؛ انتشارت شرکت سهامی چاپخانه وزارت ارشاد ، اسلامی ؛ ۱۳۶۱.

- میرمعزی ، سیدحسین ؛ نظام اقتصادی اسلام براساس مکتب اقتصادی آن از دیدگاه امام خمینی ، پایان نامه کارشناسی ارشد ، رشته اقتصاد ، دانشگاه مفید.

- میرمعزی ، سیدحسین ؛ نقدی بر اهداف نظام سرمایه داری از دیدگاه اسلام ؛ کتاب نقد ؛ شماره ۱۱.

- نمازی ، حسین ؛ نظام های اقتصادی ، دانشگاه شهید بهشتی ، ۱۳۷۴.

- ستاد بزرگداشت یکصدمین سال میلاد امام خمینی (س) ، بررسی اندیشه های امام خمینی ؛ پژوهشکده اقتصاد دانشگاه تربیت مدرس ، تهران ، ۱۳۷۹ .